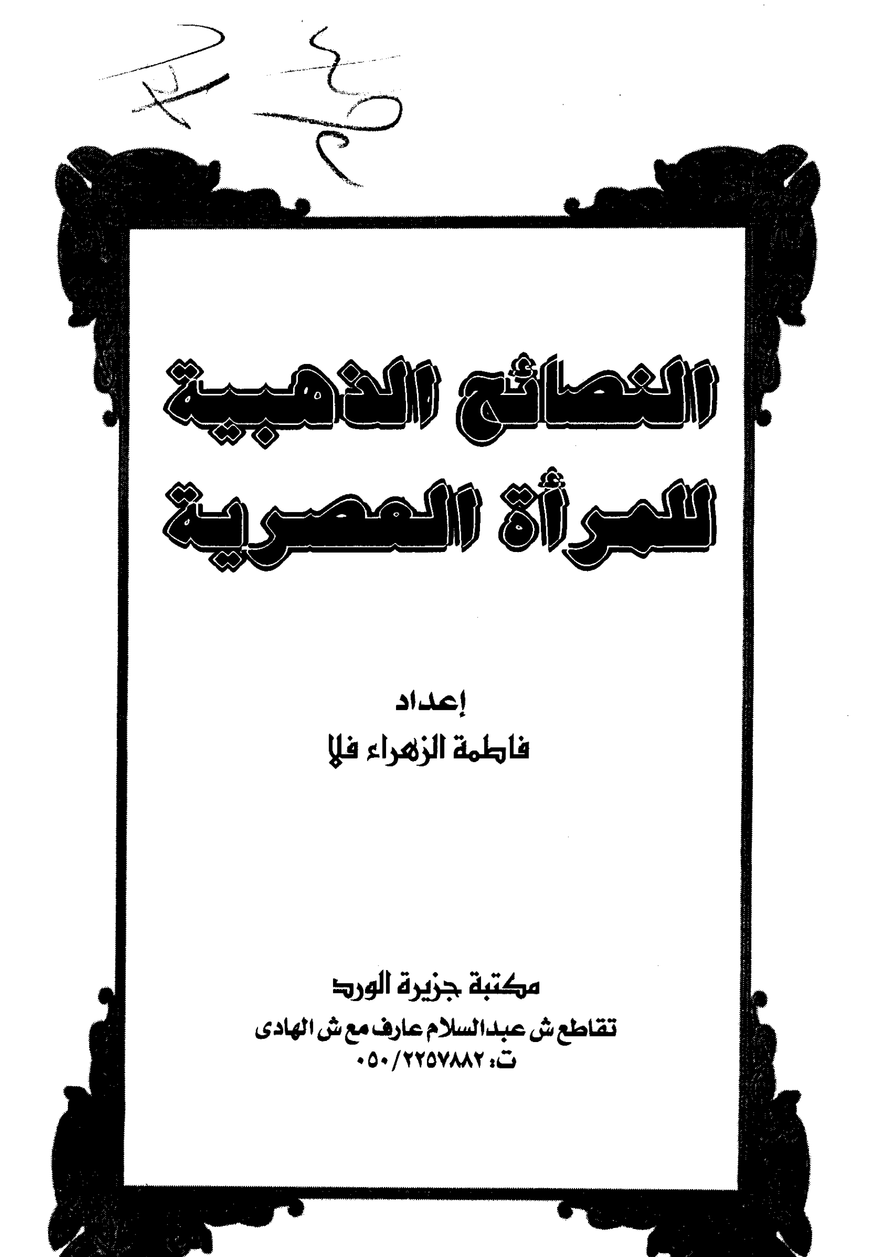


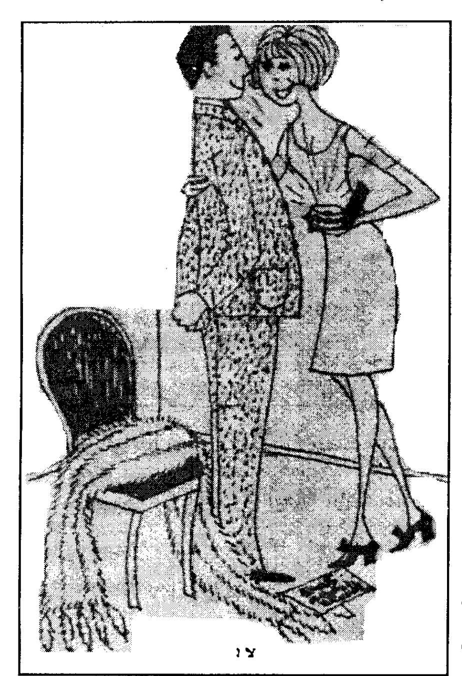
النصائح الذهبية للمرأة المصرية

إعداد
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبدالسلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

امرأة عصرية.. ولكن؟؟



ما هو مفهوم العصرية..
هل هو التحرر؟ هل هو المساواة؟
هل أن تظل المرأة وحيدة بلا زواج تخرج على هواها وتعود على هواها.. هل هى امرأة أو فتاة ليس لها كبير. لا تعترف بمبادىء ولا تقليد وإذا قلت لها هذا عيب ردت عليك بتعجرف وعصبية وأنت متخلف إذا أردت أن تكونى امرأة عصرية متمسكة بالتقاليد فلابد أن يكون لك زوج.. رجل يخاف عليك ويقطع ألسنة الناس.. وتعرفى على مشاكل المرأة التى تعيش بمفردها.. ولابد أن تأخذ فى الحسبان عدة اعتبارات منها ألا تستقبل السيدة التى تعيش بمفردها رجلاً بمفرده ولكن يمكن أن تتم زيارة الرجال فى صورة جماعية وبموعد سابق وفى ساعات النهار وياحبذا لو كانت بصحبتهم نساء أيضا كما يجب أخذ النقاط التالية فى الاعتبار

- لا تتناولى طعامك بتاتا مع رجل متزوج حتى لو كنت صديقة حميمة لزوجته.
- لا تقومى بزيارة رجل يعيش بمفرده فى منزل سواء كان غير متزوج أو كان متزوجا وزوجته غير موجودة.
- لا تستقبلى فى منزلك زميلا لك أو صديقا بحجة توصيلك.

- لا تدعى إلى بيتك رجلاً متزوجاً بدون زوجته أو زميلا خاطب زميلة لك بدون حضورها.

- لا تتقبلى دعوة من رجل متزوج إذا لم توجه زوجته إليك الدعوة بنفسها.

لا تسترسلى فى المزاح بدون داعى ولا تنطقى بالألفاظ أو تسردى على مسامع الغير النكات الغير مهذبة.

- لا تتقبلى هدايا قيمة من أصدقاء أو من زملاء دون أن تكون هناك مناسبة تدعو إلى ذلك.

- لا تسافرى أبداً بمفردك إذا كنت شابة وتسكنين فى فندق بمفردك وإن كان لابد فيفضل أن تصحبى صديقة أو قريبة لك أو تنضمى إلى مجموعة أو رحلة جماعية ولكن بعد الخامسة والعشرين فمن الممكن أن تسافرى بمفردك على أن تكونى شخصية محترمة وموثوق فيها.



وليس من المقبول أيضا أن تدعو المرأة التى تعيش بمفردها أصدقاءها إلى منزلها ومن ثم يغدو من الأفضل أن تدعوهم إلى مطعم أو نادى أو ما شابه ذلك وإذا كانت الدعوة بسبب عمل أو رداً على دعوة سابقة فكيف تتصرف فى هذه الحالة؟ إن عليها أن تترك ضيوفها يختارون الأصناف التى تروق لهم وقبيل الانصراف عليها أن تبادر إلى دفع الحساب بنفسها أما إذا كانت ترتاد المكان ويعرفها أصحابه فيمكنها طلب إرسال الفاتورة إلى المنزل.

وفى أثناء تناول الطعام يجب على الداعية أن تكون كربة البيت تماما فى تصرفاتها وأن تتأكد أن الجميع قد حصلوا على ما طلبوا وعليها أن تشارك فى الحديث وتجامل المدعون بلطف.

هذه هى بعض القواعد التى يجب على المرأة التى تعيش بمفردها أن تراعيها وأن تأخذها دائماً فى الحسبان تجنب لأى مشاكل تثار حولها بالاضافة إلى القاعدة الأولى والأساسية التى ينبغى ألا تغيب عن بالها ألا وهى أنه يجب أن تراعى سلوكها الشخصى فلا تتأخر فى العودة إلى منزلها ليلاً ولا تقضى معظم أوقاتها خارج المنزل إلا إذا اضطرت إلى ذلك إضطراراً كما يجب ألا تقيم الحفلات الصاخبة فى منزلها مما يزعج جيرانها أو تأتى من التصرفات ما يجعلها محل نقد أو إزعاج لمن يقيمون معها

هل أنت احداهن؟

يقال فى بعض الأمثال إن أرضية الجحيم قد تكون مكونة من نوايا صالحة ويمكن أن يقال أيضاً إن سوء التربية يكون أحياناً ثمرة نوايا طيبة وهذا هو ما يحدث للأمهات اللاتى يطمعن فى أن يكون أبناؤهن أصلح ما يكونون بقدر المستطاع إذ كان يرجح أن يصلن بهم إلى مستوى أرقى لو أنهن لم يبالغن فى الحرص عليهم وهؤلاء هن السيدات الطموحات.

حاولى الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- عندما تحكمين على طريقة تربية الأمهات الأخريات لأبنائهن هل ترين أنهن جميعا مخطئات؟
- تصرفات أبنائك سليمة لكن الخوف يستولى عليك لشعورك عندما يتبعدون عن رعايتك بأن المثل السئ وضعف الطباع قد يشجعان كل ما بذلتيه من مجهود.

«وسيم» كان يحصل فى العام الدراسى السابق على سبع أو ثمانى

درجات فى كراسته فى حين أنه لا يحصل الآن إلا على ست درجات وقد سبب ذلك لك إحباط وخيبة أمل إذ أن وسيم إبنك قد هبط إلى مستوى أدنى.

- تفكرين دائما أن إبن جارتك ممتاز ولكن إبنك خائب فى كل شئ مما يسبب لك الألم وعدم العجز به.
- مهما كان نجاح ابنك كثيراً أو قليلاً فهو فى فى نظرك غير كاف فأنت تريدين درجة من التفوق العالية.
- إذا كانت إجابتك سلبية عن كل الأسئلة فاطمئنى بالاً واهدئى نفساً فإنك لست من الأمهات اللاتى ينشدن الكمال.
- أما إذا أجبت بنعم عن سؤال واحد لنقل الخامس مثلاً فهو يدل على قدر من كبرياء الأمهات لم يصل بعد إلى درجة الخطر

أما إذا أجبت عن أكثر من سؤال أو عنها جميعا بنعم فحذار إذ أنك أم تحركها النوايا الطيبة وتقدرين المسئولية حق قدرها ويملأ فؤادك الطموح والكبرياء والحب تجاه ولدك ولكن هذه المشاعر الطيبة المبالغ فيها تفضى إلى نتائج عكسية.

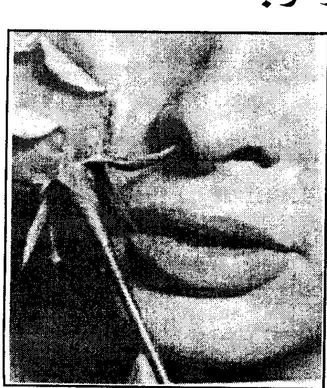
والواقع أن السبيل القويم لتلقين التربية السليمة هو معرفة حدود امكانيات الأم وكذلك امكانيات الابن ولا جدال فى أنه من المستحب أن يكون الهدف مثاليا وطموحا ولكن الهدف إذا جاوز إدراك طاقة الأبوين فستظل دائماً غير راضية لا عنه ولا الأبناء.

وإذا كانت الأم معتدة بنفسها مليئة بالطموح تجاه ابنها فقد تترتب على تصرفاتها أن تتطور العيوب القابلة للعلاج فتصبح من الأمور المزعجة التى تؤرق الابن إذ أن تكرار النوم على أخطائه وعيوبه قد يجعله يسلم ولا يحثه إطلاقاً على بذل أى مجهود

إبتعدى عن الخجل

من المؤكـد أن الخـجل من المرأة فى حدود معينة لا يكون عيب وخاصة إذا كانت امـرأة شـابة حيث أنه ينظر إليـه على أنه مـيـزة فـفى المجـتمـعـات أو فى صـحبـة الآخرين فى أماكن عامة نجد أن المرأة الخـجـولة التى تظل صامتة أو التى تتحدث قليلاً تكون مفضلة عن تلك الثرثارة (الرغاية) التى تصيب من يستمع إليها بلا خجل وبلا توقف والواقع أن المرأة الثرثارة أيضاً خجولة ولكنها تحاول إخفاء خجلها بأن تتحدث مع الجميع وهنا يكمن الخطأ الكبـير فليس الخـجل هو الذى يعـذب صـاحبـتـه ولكنه المجهود المتواصل الذى يبذل لإخفاء هذا الخجل عن الآخرين.

التلعثم واحمرار الوجه



توجد بعض الفتيات اللاتى لا يجدن الحديث فى الأماكن العامة (كالجامعات والصالونات أو عندما يكن بصحبة شباب آخرين إلا إذا تلعثمن وخجلن جداً وذلك ما يجعلهن بائسات متجهمات ويمكن تخفيف هذا الوضع إذا ما امتنعت الفتاة بأن الكلام ليس ضـرورياً فى جميع الأحوال حيث أن حوالى نصف الكلام الذى يقال غالبا ما يكون ذى أهمية وعليها أن تقنع أيضا بأن

التلعثم ليس عيبا قويا ولكن الأفضل أن تبتعد عن الإيقاع بنفسها فى هذا العيب.

ونفس الكلام يمكن أن يقال بالنسبة لاحمرار الوجه فكثير من السيدات والآنسات يخجلن جدا من ذلك ويودون لو أن أحداً لا يلاحظ ذلك على وجوههن وهن يبذلن أقصى جهدهن فى إخفاء عيبهن بالاتيان ببعض الحركات التى غالباً ما تكون خاطئة أو مبالغاً فيها.

وهذا النوع يقع فى خطأ كبير حيث أن أفضل طريقة لاخفاء هذا العيب أو تقليله هو اظهاره للآخرين كأن تقول لقد احمر وجهى خجلا فإنها بعد أن تقول ذلك للمرة الأولى لن تشعرى بأى خجل بعد ذلك.

ليس الخجل نتيجة خطأ أحد



هناك حجة أخرى للمرأة الخجولة وخاصة الشابات منهن هو إلصاق السبب فى الآخرين كالقول بأن العيب يقع على الوالدين أو على التربية التى حصلن عليها أو المحيط والظروف التى يعيش بينها أو المدرسين منهن بذلك يردن إيقاع المسئولية على الغير

ولكن هذا خطأ فليست هناك أى فائدة من إلقاء اللوم على الآخرين وإظهار النفس فى موضع الضحية فإن كل ذلك لا يأتى بأى نتيجة والأجدى من ذلك هو محاولة التغلب على العيب والعمل على إشعار الذات بأن الكل متساوى وأنه لا ضرر أبداً من التحدث أمام الآخرين حتى إن أخطأت إحداهن بالكلام فليس هناك من شخص معصوم من الخطأ.

العلاج الخاطئ..

لا تعتقدى يا سيدتى فى هؤلاء الذين يؤكدون لك قدرتهم على علاج ما بك من خجل عن طريق دروس الإلقاء أو التمرينات الخاصة أو بطريق الإيحاء.

كل ذلك خاطئ وليس هناك أحد لديه سبيل علاجك إلا أنت بنفسك فالواقع أنه لا توجد أساليب علاجية خاصة لعلاج الخجل وإنما يكمن العلاج فى أن تحاولى أنت القضاء على هذه المشكلة بأن تخلصى نفسك من عقدة الاعتقاد بأنك خجولة وأنه لا يمكنك محادثة الآخرين فى أى مكان وأى زمان.

اقنعى نفسك بأنه من السهل عليك أن تعيشى حياتك العامة بطريقة طبيعية بالرغم من صفة الخجل التى تشعرين بها فليس من الضرورى أن تكونى لامعه ومشهورة لكى تنجحى ولكن الأفضل أن تكونى على أخلاق طيبة وصريحة مع نفسك ومع الآخرين وأخيراً متواضعة نعم متواضعة لأن الخجل فى الواقع ما هو إلا نتيجة لنقص روح التواضع توجد بعض الفتيات اللائى قد يأتين ببعض الحركات المبالغ فيها رغبة فى إخفاء خجلهن ولكن يوقعن بأنفسهن فى مآزق لا حصر لها.

إحذرى الاكتئاب

فجأة بدأت المرأة العصرية تشعر بالاكتئاب وتقول لأقل سبب يصيبها حين تسأل عما بها.. أنا مرهقة وتعبانة ونفسيتى ليست على ما يرام من هنا وجدنا أن العيادات النفسية بدأت تنتشر حتى فى مصر. وتعريف الاكتئاب ببساطة:

كل إنسان تمر به حالات انفعالية كثيرة تؤدى إلى حزنه وهذا الحزن طبيعى مادام سببه طبيعى لكن الحزن المرضى حزن بلا سبب مجرد توتر يزداد بمرور الأيام ويظل المريض حزينا ومكتئبا على طول الخط إن الاكتئاب يحدث نتيجة تبلور عدة عوامل من بينها الظروف الشخصية لطفولة المريض كالمخاوف النفسية أو عدم الاستقرار النفسى فى الطفولة نتيجة عدم شعور الطفل بالحنان والاطمئنان.

ولكى تكونى إنسانة مرحة..

حاولى القراءة - استبدال الجو الذى يحيط بك فإذا كنت تعيشين مع حماتك وأسرة زوجك - خذى شقة بعيدة وإذا كان زوجك يهملك وتشعرين بالفراغ العاطفى حاولى أن تعيشى مع أطفالك.. أخرجى بهن إلى الحدائق وانسى معهم كل مشاكلك النفسية أما إذا كنت بلا أطفال وأصر زوجك على أن يعيش بعيدا عنك فالانفصال سوف ينقذك من هذا الاكتئاب

أسباب أخرى للاكتئاب

نسبة كبيرة من اكتئاب النساء سببها رعونة الزوج أو قسوته الجنسية وجهله بمشاعر زوجته. فالمرأة فى مجتمعنا الشرقى مظلومة مقيدة فى حياتها الجنسية بكثير من القيود فهى مثلا لا تستطيع أن تدير ظهرها لزوجها أو تعتذر له عن تلبية رغبته وتضطر فى أغلب الأحيان أن تضع نفسها رهن إشارته متى شاء بعض النظر عما تحس به من آلام وأعراض مرضية والنتيجة أن يتطور المرض ويستفحل شره إن بداية سلسة أمراض نفسية قد ترجع إلى ليلة الزفاف فهذه سيدة متزوجة من ثلاث سنوات تكره

دخول غرفة النوم إذا ناداها زوجها بل أحياناً تهرب منه إلى منزل الأهل لأنها تكره العلاقة الزوجية كرهاً شديداً فقد سبب لها ألما شديداً جسديا ونفسيا حينما أخذها عنوة وقوة ولم يسمعها كلمة غزل واحدة ولا همس إليها بهمسة تشعرها أنها إنسانة لها حقوق.

لذلك لابد أن يكون الزوج رقيقاً مع زوجته فى الليلة الأولى فمن الممكن أن يعيش بعدها حياة زوجية تعيسة جداً وبعدها من الممكن أن تعيش هى محطمة نفسية بل تظل مكتئبة بلا زواج تكره ذكر أى رجل أمامها وقد يطول العلاج وقد لا تشفى منه أبداً وغالباً ما ينتهى هذا الزواج بناء على رغبة الزوجة التى تعلن العصيان على هذا الرجل مدى الحياة.

أنت ومنزلك

نتيجة للمستحدثات التى أدخلتها المرأة إلى منزلها أصبحت توفر مجهودها وتقلل من شأنها لأن العمل المنزلى يؤدى إلى تحرك المرأة بشكل يجعل كل نشاطها يحرك الدورة الدموية فالحياة الناعمة والراحة والاسترخاء ليست فى رشاقة المرأة أبداً.

إن جسمك عزيزتى حواء يكيف نفسه حسب الجو الذى تعيشى فيه ففى ظل حياة مريحة تنخفض الكفاءة الجسمية للأشخاص ويفقدون مزاياهم التى ولدوا بها.

لاحظى بعد أن استرحت

- تنقطع أنفاسك بسرعة وتتعبى من المشى فترة بسيطة
- يدق قلبك بعنف عندما تجهدين نفسك ومن ثم فأنت معرضة للأزمات القلبية.
- شرايينك فى حالة استرخاء.
- عضلاتك تتألم بسرعة من المجهود البدنى.

- تشعرين بتعب من العمل فى أيام الصيف الحارة.

- كثيراً ما تشعرين بتعب فى مؤخرة ظهرك

المكتب عدوك الأول:

إذا كانت حياتك قد أصبحت ناعمة بدرجة ما فإنك فى هذه الحالة ستصبحين معرضة للنتائج وأولها الأزمات القلبية وتصلب الشرايين والشعور المستمر بالإرهاق.

إذن العدو الجديد الذى أتت به المدينة الحديثة هو المكتب أو ما يمكن أن يسمى «مرض الجلوس» أما كلام الدراسة فيقول أنه كلما قضيت وقتك فى الجلوس فقدت شبابك بأسرع ما يكون وأصبح جسمك يؤدى وظائفه الحيوية بطريقة أكثر استرخاء. إن الأبحاث العلمية أثبتت أن هناك انتفاخا يحدث فى قدميك لعد ٢٠ دقيقة فقط من جلوسك.

والجلوس عادة قديمة ولكنها أصبحت أكثر انتشاراً فى العصر الحديث.. عندما تشاهدى التليفزيون وعندما تقرُئى وعندما ترتادى اتوبيسا وعندما تسهرى مع أصدقائك هنا تصبحين عرضة للإصابة بمرض الجلوس.

من هنا لابد أن

تتحركى.. لأنك تركبين السيارة ولا تتحركى الأسانسير يصعد وينزل وأنت مكانك فمكاتبنا الحديثة ومنازلنا الحديثة أصبحت كالأسطورة القديمة حين ركب حمار على ظهر فيل وحين أخذ الفيل يدفع الأشجار ليشق طريقه فى الغابة أخذ الحمار ينفخ صدره ويتعجب ياسلام كم أنا قوى».

إن الحل الآن هو تحركى. تحركى. مارسى الرياضة - اتركى المكتب وابحثى عن عمل يجعلك لا تفقدين رشاقتك وصحتك.

لكى تكونى مثالية..
إليك نصيحة ذهبية

لكى يكون زواجك موفقا يجب أن يتوفر فيه.

الحب والحب الحقيقى الذى لا يعتمد على الجنس أو الجمال أو المظاهر الحقيقية فقط بل هو أقرب إلى المودة والصداقة والتوافق يتم بالتفاهم معا وتلتقى وجهات نظرهما فى معظم الموضوعات التكافؤ فى السن والثقافة والمادة وغيرها.

النضج: فالإنسان الناضج واقعى فى نظرته للحياة يواجه المشاكل والمتاعب والشجاعة وتفهم بقدر المسؤلية فى الأمور المختلفة الاستقلال المادى والاجتماعى: فلا يعتمد أحدهما على مساعدة أحدا حتى لو كان الأب أو الأم يعيشان فى حدود الامكانات المتاحة لهما.

ولكن كيف يتيسر لكل من الجنسين معرفة الآخر قبل الزواج والتأكد من عواطفه وميوله وسلوكه خصوصاً إذا كان كل منها غريبا عن الآخر.

قد يلجأ البعض إلى طرق خاطئة لاختيار شريكه من الجنسين كالخاطبة مثلا وهى وسيلة قديمة لا تليق بالمجتمع الحديث الذى أصبحت وسائله للتعارف والالتقاء ميسرة.

أو عن طريق الأقارب والمعارف أو الزمالة فى الدراسة والعمل أو اللقاءات أو الحب شئ من الصراحة:

ليست هناك حياة زوجية بلا مشاكل أو خلافات بين الزوجين ولكن يمكن تفادى هذه المشاكل والخلافات لا بالغضب والثورة ولكن برحابة الصدر والوعى والفهم وحسن التقدير.

إمرأة لرجل ناجح



رجل ناجح يساوى استراتيجية بيت ناجح تتربع على عرشه امرأة مثالية تستطيع أن تستخرج بأنوثتها ومثاليتها كل ما فى الرجولة من عبقرية وإبداع وخير ونماء وتملك يداً ساحرة فأنامل خلاقة تمس أوتار الرجولة فإذا هى شهامة ومروءة وكرم وفداء وتتمتع بروح عالية توقظ روح البطل فتستعيد الحياة على يديه عمقها وأصالتها همةً وتوثبا وفيضا بالمعانى والمبتكرات لحظة بعد لحظة وجيلا بعد جيل إلى ما لا نهاية.

وإذا كان وراء كل عظيم امرأة كما يقولون فإن وراء كل رجل متعثر أو منهار أو دنئ امرأة أيضاً.

فالرجل يذوب فى المرأة ينصهر فيها حباً وعشقاً عندما يستولى عليه الهوى والدوار فإن الأقنعة التى يرتديها تسقط ولم يعد سوى موجود أعزل

فتحسه المرأة مباشرة وكأنه طفل يستمتع بالدفء والأمن الأموميين وكأنه كان يحتمى فيها من الحياة التى تدمره.

وأعود مؤكدة أن المرأة كالبحر الذى يحمل السفن أو يبتلعها أو كالفنان أو كل مبدع عند ما ينتهى من إبداع فعندما ينهى الرسام لوحة يحبها هل ينفصل عنها فيتركها لجمهور المتذوقين أم يحتفظ بها لنفسه؟ أيمكنه أن يعطى أثره الغنى للآخرين أم يحتفظ به لكى يتأمله بصورة لا نهائية بوصفه نرجسا مقنعا.

تلك هى قضية كل امرأة وكل مبدع

ويقودنا كل هذا بعيدا أو عميقا إلى مناطق متغيرة كالبحر ولكنها جميعا ذات طبيعة واحدة كالمرأة حينما ترضع الرجل حبا وحناناً وعبقرية ونجاحاً فتلده ثانية كطفل نهل من أمه قوى نفسية جديدة أم أنها تحول بينه وبين أن ينطلق ثانية قويا قادراً نحو عمله وأفكاره.

فالمرأة فى نهاية التحليل السيكولوجى بطن مغلق واسع الأرجاء وهكذا فالرجل يصبح لها ابنا هائلا يطلب يقظتها ورضاها ولكنها إن لم تحرمه فإن بطنها يستحيل إلى مخنق ضخم يبحث عن الاحتفاظ بمن ولد

كونى دافعاً قوياً لتحقيق هدفه

عندما يستطيع البعض تحقيق كل ما كان يصبو إليه من هدف فإنه يكف عندئذ عن عمل أى شئ هام ولا يحاول أن يصنع هدفا جديداً شأن كثير من أساتذة الجامعات مثلا - الذين يطلقون البحث العلمى طلاقا بائنا بمجرد حصولهم على درجة الدكتوراه.

من هنا يجدر بالمرأة أن تحث زوجها كلما حقق هدفاً على أن يصنع له هدفا جديداً لأن وجود الهدف من أكبر العوامل الدافعة للعمل وبالتالى المحققة للتقدم والتطور يقول برنارد شو:

إننى أهاب النجاح وأخشاه فالنجاح معناه أن مهمة المرء فى هذه الدنيا قد انتهت حتى يمكن تشبيهه بالعنكبوت الذكر الذى تقتله أنثاه متى حقق مهمته التناسلية وإنما أحب أن أكون ماضيا على الدوام فى الطريق إلى النجاح مستهدفا هدفا ماثلا أمام عينى لا وراء ظهرى.

وكل امرأة زكية عندما تقف بجوار زوجها معاونة إياه بالكلمة الطيبة والابتسامة المشجعة وتدفعه دفعاً متواصلاً نحو أهدافه المنشودة فأى نجاح يحققه ليس له وحده وإنما هى شريك معه فيه.

ومن أهم خصائص المرأة المثالية أن تعمل على بث روح الحماسة والأمل فى نفس الرجل سواء كان هذا الرجل زوجها أو إبنها وأخاها أو أباها تقول مارجريت كولكن فى مقال لها فى صحيفة «كوزمو بوليتان» «لا ينبغى للزوجة أبداً أن تقول لزوجها: إنه إنسان فاشل وفى رأيى أن من أهم واجبات الزوجة أن تستغل فترة الإفطار لتتحدث إلى زوجها حديث الأمل والتفاؤل والنجاح ذلك أن الزوجة التى تقول لزوجها: إنه لم ينجح فى شئ إنما تهيئ هذا القول لأن يصبح حقيقة واقعة.

ولا شك أن وجهة نظر المرأة فى الحياة ومدى مقدرتها على رفع روح الرجل المعنوية ومقدار استعدادها لبث روح التفاؤل فى نفسه هى أحد أهم العوامل الكامنة وراء نجاح معظم الرجال.

تعلمى.. وجربى

نصيحة زى الدهب جمالها عجب العجب..

المرأة المثالية تعمل دائماً على أن يأنس لها زوجها عليها أن تتجمل وتحرص على أن تبدو نظيفة فى نفسها وفى بيتها وكل متعلقاتها لأنها تعلم أن النظافة أبقى لها من الجمال وأن الزوجة المهملة لنظافتها تصبح منفرة لزوجها ومن الشئ المضحك والمثير للعجب أن المرأة حينما تخرج من بيتها ترتدى أجمل الثياب وتضع أحلى أنواع الزينة والعطور أما فى البيت فلا جمال ولا زينة. وشبيهة بها من تصر على عدم إزالة الشعر غير المرغوب فيه

أو من ترفض إزالة بعض الروائح فى أماكن معينة.

لو تعلم أمثال تلك النسوة مقدار ما تمثله هذه الأفعال من معاول هدم لما جرأت على اقترافها ولاستجابت لأوامر الشريعة بالنظافة والتطهر تروى السيدة عائشة أن امرأة من الأنصار سألت النبى (ص) عن غسلها المحيض كيف تغتسل؟

ثم قال لها «خذى فوطة ممسكة (أى قطعة من القطن بها أثر الطيب فتطهرى بها» قالت كيف أتطهر بها قال «تطهرى بها» قالت كيف يا رسول الله أتطهر بها؟ فقال سبحان الله تطهرى بها قالت السيدة عائشة فاجتذبتها من يدها فقلت ضعيها فى مكان كذا وكذا وتتبعى بها أثر الدم وصرحت لها بالمكان الذى تضعها فيه.

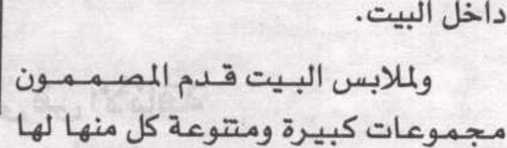
فهذا توجيه تعمل وفقا له كل امرأة مثالية فتتطهر من آثار الروائح غير الطيبة بوسائل مختلفة حسب مقتضيات التطور والحداثة لما فى ذلك من أثر جميل فى نفس الزوج.

لا تغالى فى الأناقة

المرأة التى تشك فى نفسها وينتابها شعور بالنقص تجاه الآخريات من أترابها تحاول أن تؤكد شخصيتها فى دائرة الأنوثة بالاستزادة من الزينة وباتباع أحدث الموضات معتقدة أن فى هذا التعويض أنه سيعوضها عما تفتقده من جمال وأن ذلك سيمكنها من أن تفوز باهتمام الرجل.

ولكن هيهات.. فليس بالاسراف فى الزينة والموضة تستطيع المرأة أن تفوز بالرجل.

ولكى تكونى أنيقة داخل البيت



تعتنى السيدة الأنيقة عادة بملابسها داخل البيت أكثر من عنايتها بمظهرها خارجه ولملابس البيت تصميماتها الخاصة التى تأخذ فى الاعتبار الغرض من استخدامها فعادة تصميم ملابس المنزل من الأقمشة التى يسهل غسلها بعد الاستحمام ويراعى فى تصميمها ألا تعوق الحركة أو تضغط على أى جزء من أجزاء الجسم بحيث تسمح للدورة الدموية بأن تتم بلا ضغوط وبحيث يأخذ الجسم قسطًا من الراحة داخل البيت.

ولملابس البيت قدم المصممون مجموعات كبيرة ومتنوعة كل منها لها ميزاتها التى تكفل الراحة التامة للجسم وهى فى نفس الوقت أنيقة وسهلة التنظيف والغسيل ومن أزياء البيت نقدم لك هذه الباقة.

- لأناقتك داخل حجرة النوم قميص نوم و (روب دى شامبر) من القطن المنقوش بوردات صغيرة باللون الوردى.

- قميص نوم من القطيفة الأبيض السادة تزينه الركامة.

- لأناقتك فى حجرة الجلوس أو لاستقبال الزائرين جيب مربعات وبلوزة مقلمة يمكن صنعها من القطن فى الصيف.

إقضى على الملل..!!

ما هو الملل؟

الملل هو الشعور بالضيق والذى غالبا ما يعكر صفو أيامنا وقد ينتابنا هذا الشعور نتيجة القيام بمجهود كبير غير أنه فى أحيان أخرى ينبع تلقائيا دون سبب معقول معبراً بذلك عن باعث نفسى مؤكد.

والواقع أنه يوجد نوع من الملل «دون تعب» وهو ما يعد أحد الأعراض التقليدية لمرض نفسى غير أننا عندما نتغاضى عن هذه الحالة الأخيرة نلاحظ من وجهة النظر النفسية كيف أن حالة التعب سواء كانت ناتجة عن القيام بمجهود جسمانى أو ذهنى تتسم بعدم القدرة على التجميع العقلى، وضعف الاستجابة لكافة الوظائف النفسية كيف أن حالة التعب سواء كانت ناتجة عن القيام بمجهود جسمانى أو ذهنى الأمر الذى يجعل الذاكرة ضعيفة لا تقوى على أن تتذكر سوى الشىء الذى سجلته جيدا ويصبح بالتالى التفكير بطيئا ومحدداً للغاية ويغدو الاحساس والشعور فى حالة يرثى لها من التبلد والرغبة المعدومة وينتج عن كل هذا إطار من الملل يوصف «بالزهد» وهو ما يعنى بصفة عامة عدم المقدرة هذا، وإن المفهوم القائل بأن التعب إنما يرجع إلى القيام بعمل ضخم وبذل مجهود كبير هو مفهوم واضح إلى حد كبير وهو فى حد ذاته قد ينفصل عن أختصاص علم النفس إن لم يشتمل على إطار نفسى دقيق يسبق النشاط المفرط وأسبابه اللاشعورية فقد يحدث أن يصاب المرء بحالة من الملل نتيجة للقيام بأعمال كثيرة، غير أن أحد علماء النفس أثار المشكلة متسائلا عن سبب العمل الكثير فهناك حالات تكون فيها المطالب الاقتصادية ذات تأثير كبير إذ تفرض على المرء زيادة ساعات العمل المقررة كما أن ظاهرة ممارسة عمل ثان بالإضافة إلى العمل الرئيسى وذلك بهدف زيادة الدخل ومن هذه الحالات نجد أن الشىء الوحيد الذى يدعو إلى الاعجاب هو تضحية أرباب الأسر الذين يرفضون ساعات الراحة من أجل تحسين دخل الأسرة وبالتالى مواجهة الصراع من أجل حياة أفضل فالواقع أن ظروف الحياة الآن أصبحت صعبة للغاية.

ابتسمــــى

ماذا تعنى الإبتسامة؟



إن هذا السؤال يمكن توجيهه إلى شخصين نظراً لأن هذا المعنى قد يمكن تناوله من وجهتى نظر الأولى طبيعية واستاتيكية محضة وهذه هى وجهة نظر من يتخصص فى تزيين الوجه.

والثانية تنطوى على ناحية روحية أكثر وهى وجهة نظر العالم النفسى.

فبالنسبة للأول أى المتخصص فى زينة الوجه وبصفة عامة بالنسبة لكل من يتطلع إلى تقاطيع الوجه تعتبر الابتسامة حركة صغيرة وجميلة تجعل العينين تلمعان وترفع تقاطيع الوجه إلى أعلى وتحدث ثنيات دقيقة عند زوايا العينين تبعا للخطوط الصاعدة التى تضفى المرح على حين يفتر الفم عن أسنان ناصعة البياض تحيط بها شفتان حمراوان أما العالم النفسى فإن الابتسامة بالنسبة له هى مقدمة عن الشخصية تكشف للنظرة التى يلقيها الآخرون لبعض الأشياء الخاصة والواقع أن الابتسامة شىء شخصى مثلها مثل بصمات الأصابع. وسنتحدث أولاً عن الابتسامة من وجهة نظر المتخصصين فى تزيين الوجه فلكى يكون للوجه طابع المرح والابتسام يتعين أن تكون ملامحه منبسطة مستريحة ولكن إذا لم يكن ميسوراً فإن بعض اللمسات الصغيرة وباستعمال بعض أدوات الزينة المعروضة فى الأسواق يمكن تعديل الخطوط المتهدلة التى تضفى على الوجه ستاراً من التشاؤم والحزن فتعيد رسمها

وتظلل تقاطيعه التى أثقلتها المتاعب والهموم وتجعلها تتجه إلى أعلى وهناك ملاحظة صغيرة بالنسبة للفم يعطيه دائما تعبيراً خفيفا ينم عن الابتسام إذ يكفى أن ترسم الشفة السفلى حتى آخر تلاقيها مع الشفة.العليا على أن ينتهى رسم الشفة العليا على بعد حوالى ملليمتر واحد من الزوايتين. وثمة عامل آخر حاسم فى جمال الابتسامة لا يمكن إغفاله ألا وهو الأسنان والواقع أن من الأمور غير المقبولة اليوم أن يكون منظر الأسنان أو شكلها قبيحا إن جراحة الأسنان أصبحت اليوم من الدقة بحيث تستطيع أن تقوم أى أسنان مهما كانت درجة اعوجاجها وفى حالة الضرورة اللجوء إلى استبدالها والواقع أن تشوه الأسنان إلى جانب أنه ليس من بواعث الجمال يحدث فى المرأة التى تكون للأسف مصابة بها انعدام التلقائية أى أنها لا تكون على سجيتها الأمر الذى يجعل ابتسامتها غير طبيعية.

وإلى جانب أن تكون للمرأة أسنان مستقيمة حتى تجىء ابتسامتها جميلة لابد أن تكون سليمة أيضا وهنا يتعين الكشف الدورى على الأسنان.

وإذا لاحظت على سبيل المثال أى انتفاخ فى اللثة أو وجود تقيح ناتج عن التنظيف بالفرشاة أو تخلخل بعض الأسنان وخاصة إذا كنت تخطيت الأربعين كان من الضرورى المبادرة بالذهاب إلى الطبيب.

والابتسامة تحدد آلاف درجات التعبير التى هى قادرة على إظهارها ابتداءً من ابتسامة الشفتين اللتين تنفرجان بغير أن تفتحا إلى تلك الابتسامة المنطلقة التى تكشف عن الأسنان كلها.

وفى الامكان معرفة الطابع العام لأى إنسان من خلال ابتسامة وما إذا كان خجولاً أم حزينا يحب الحياة أم منطويا على نفسه كريما أم أنانيا.

وفضلا عن ذلك فإن أى إنسان يستطيع أن يلون ابتسامته بآلاف الأشكال: فهو قادر على جعلها خبيثة أو معبرة عن الاحتقار تنبىء عن السعادة أو الارتياح أو الاستسلام أو الفرق فى الأحزان.

ولكى تكون الابتسامة معبرة عما يشعر به صاحبها لابد وأن تكون على السجية وهذه الصفة وحدها هى التى تشيع الجاذبية والسحر أما إذا كانت الابتسامة مبشرة أى تخرج بالقوة فإنها تفهم على الفور فالوجه فى هذه الحالة يعبر عن مشاعر مختلفة تماما عما يرتسم على الشفتين أو ما تحاول الابتسامة أن تلقى فى روع من يتلقاها.

والممثلون على سبيل المثال يستطيعون أداء أدوارهم لأنهم يتصنعون التعبير عن المواقف التى يمثلونها بتقمص مواقف مماثلة سبق لهم أن عاشوها بالفعل فلو أنهم لم يكونوا فى حياتهم اليومية قادرين على البكاء مثلا لاستحال عليهم تمثيل البكاء على خشبة المسرح ولو لم يكونوا قادرين على الابتسام لما استطاعوا تصنع الابتسام من هنا يمكن استخلاص أن الصفة المميزة الرئيسية للابتسامة هى أن تكون على سجيتها وأن هذه السجية تجىء وتنبع من صفاء الإنسان وتوازنه الداخلى فلقد يحدث أن يتمكن إنسان من الابتسام من خلال دموعه وأن يبدو عليه صفاء النفس وهو مترع بالالام ولقد عرفنا السحر أو ما يسمى بالسيكس أبيل وعلينا أن نقول أن الابتسامة أحد الأسلحة الفعالة والواقع أن وجه المرأة التى لا تبتسم إنما يبعث على الضيق كما لو كان يومًا مطيراً عبوسًا صادف أحداً فى العراء فكم رأينا سيدات صغيرات بل حتى فتيات يرين على وجوههن الجمود والبرود ولو أننا راقبناهن جيدا لاحظنا أن هذه الوجوه مشدودة متوترة وأن كل دقيقة بمعنى تجعلها أكثر جمودًا مما لا يجعل الرجل لا يقترب من زوجته حتى لو كانت فى غاية الجمال بل إنه أحيانا يهرب خائفا.

فالابتسامة إذن إلى جانب أنها تجعل المرأة جذابة يمكن أن تخلق مواقف صعبة خاصة تخفف على سبيل من اللحظات الحزينة والتعسة والابتسامة وحدها بها يمكن تقديم العزاء والتشجيع لشخص واقع فى محنة وبها يمكن قول الكثير مما لا تسعف الكلمات فى التعبير.

وحتى عندما يتقدم العمر بالمرأة وتصبح غير قادرة على الاعتماد على

جمالها الجسمانى فإن جمال الابتسامة هو الذى يبقى لها كسلاح حيوى وفعال يزيد من سحرها.

تعلمى أصول التحية

كل الناس الذين يعرفون بعضهم يتبادلون التحية سواء كان ذلك فى المجتمعات العامة أو فى الطريق العام وأبسط تحية هى الإيماءة بالرأس حتى ولو كانت بين أشخاص ليست لهم صلات ببعضهم بعضا ولكن كل ما فى الأمر أنهم تقابلوا فى ظروف معينة أو كانوا بمصاحبة آخرين.

وتحية الناس واجبة حتى ولو لم تكن لنا بهم صلة فمثلا إذا تم التعارف على شخص ما فى الطريق عن طريق آخرين فإنه لابد من تحيته وإذا ما قابلت مدرساً سابقاً لأولادك فى الطريق ولم تعد تربطك به أية صلة فلا مانع من تحيته تحية الجيران على السلم أو فى الأسانسير أو فى الطريق ويجب دائما رد التحية مهما كان الشخص الذى يوجهها حتى لو خيل إليك أنك لا تعرفه أما إذا قمت بتحية أحد ولم يرد التحية فليس معنى ذلك أنه أهل تحيتك ولكن يمكن التماس العذر له على أنه لم يتنبه لذلك.

التحية أثناء السير فى الطريق

التحية أثناء السير فى الطريق يجب أن تكون بحرص وبدون صوت مرتفع ودون أن ينادى أحد على غيره بصوت عال ودون الاتيان بحركات معينة أو الصياح لإثارة إنتباه المارة «وصباح الخير» أو «مساء الخير» ببساطة وبمصاحبة ابتسامة رقيقة كافية جداً وإذا كان الشخص المراد تحيته بعيدا عنك بمسافة بسيطة يمكن عمل حركة خفيفة باليد ويراعى تجنب ذلك مع الأشخاص ذوى المكانة العالية.

ويمكن إلحاق لقب الشخص المراد تحيته بعبارة التحية كأن يقال «صباح الخير يا دكتور» أو «مساء الخير يا عزيزى» أو صباح الخير يا آنسة وإذا كان الشخص المراد تحيته رجل دين أو معلم كبير فيجب أن تصاحب التحية انحناءة بسيطة للدلالة على الاحترام.

فى الأماكن العامة

فى الأمـاكن العـامـة مـثل المطاعم أو الملاهى أمـا إذا تصـادف ورأيت إحدى صديقاتك جالسة إلى مائدة فتكفى تحيتها من بعيد إذا كانت جالسة مع زوجها.

فى محيط الأسرة

يجب ألا تنحصر أساليب التحية اللطيفة فى المجتمعات أو خارج المنزل فقط ولكن أفراد الأسرة أنفسهم يجب أن يعتادوا على أن يحيوا بعضهم بعضا داخل المنزل بشىء من الاحترام واللطف فالتحية أساسية صباحاً عند الاستيقاظ ومساء قبل النوم.

فالأدب وحسن المعاملة يجب ألا يقتصر أمرها على الأغراب فقط.

ماهى النرجسية؟

هى تجربة طبيعية يمكن أن تصبح مرض نفسى ألا وهو مرض حب الذات.

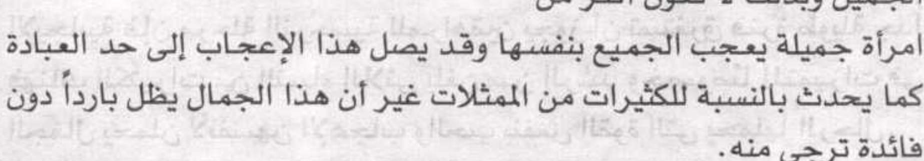
إن إعجاب المرء بجماله يعد مرحلة من مراحل التطور العاطفى الذى يهم جميع الأطفال ففى حالات الإناث تستغرق الفسيولوچية مدة طويلة غير أن هذه الحالة قد تتوقف عندما يتم اكتشاف أو التنبيه إلى ما يعود إليها من سعادة نتيجة لحب الآخرين.

وإذا كان الكبت النفسى يحول دون هذا النضج فإن النرجسية تصبح حالة مرضية زائدة عن الحد تحول المرأة إلى تمثال إن إعجاب المرء وافتتانه الشديد بجماله أو حبه لذاته له فى ألفاظ علم النفس والتحليل النفسانى وصف معين واسم محدد ألا وهو النرجسية وترجع هذه التسمية إلى اسم شخصية اسطورية فى اليونان القديمة وهى شخصية الشاب الصغير الذى كان يدعى نرجس كان شابًا رائع الجمال معجبا بنفسه إلى حد كبير وكان

يتغزل فى جماله ساعات وساعات وهو جالس أمام بئر ماء تنعكس عليها صورته وفى عام ١٨٩٩ قام أحد الدارسين لعلم تشخيص الأمراض النفسية ويدعى «نآك» باختيار شخصية نرجس للتعبير عن موقف من يؤثر نفسه وجماله. بالحب والإعجاب الذين كان من المفروض أن يبديها تجاه الشخص الذى يحبه ولا تعتبر النرجسية فى حد ذاتها مرضًا نفسيا لأنها تجربة طبيعية وعامة بالنسبة للجميع خصوصًا فى المرحلة الأولى للطفولة فالطفل يحاول ممارسة تجربة التلذذ بكثرة الامتداح وتصبح هذه غايته ويتعلق الطفل بهذا المدح الذى يعوضه عن حالات القلق التى لا حد لها والناتجة عن عدم الطمأنينة إن حالة كهذه للنرجسية تبدو بين المراهقين الذكور منهم والإناث على وجه الخصوص بمعايير بتفاوت نسبة الجمال فلا تخفى على إحدى الفتيات التغيرات التى تطرأ على جسدها خلال فترة المراهقة وكذلك نظرة الإعجاب الأولى من قبل الرجال وهن يعرفن أنهن لم يصنعن شيئا معينا يستحق هذا الاهتمام البالغ ابتغاء لفت أنظار الكبار واهتمامهم بل وانتباههم ومن البديهى أنهن سرعان ما يستنتجن أن كثيرا من التغيرات التى طرأت على أجسادهن هى سبب هذا الاهتمام البالغ من قبل الآخرين ولفت أنظارهم ولهذا وعندما يقفن على هذه الأمور يبد أن على الفور بالعناية بمظهرهن وابراز مفاتنهن وسرعان ما يشرعن فى الافتتان والإعجاب بأنفسهن ولما كان من الصعب الانفصال بل وانتزاع النفس من هذه التجارب الإيجابية فإن مرحلة النرجسية للمراهقين يجوز أن تستغرق فترة طويلة جداً فهناك الكثيرات من النساء اللائى بلغن سن الرشد وخصوصًا المتميزات فى الجمال يحملن لأنفسهن الإعجاب والحب بنفس القوة التى يحملها الرجال.

ومثل هؤلاء النساء لا يحتجن للحب ولكن يحتجن إلى من يحبسهن ويستطيع الطفل أو الطفلة الخروج من مرحلة النرجسية إبان الطفولة بسهولة ذلك لأن أيهما مازال قلقا من التجارب الجديدة التى يمر بها إلا أنه سرعان ما ينسى حبه لذاته ولنفسه بمجرد اندماجه فى البيئة التى تحيط به وعلى العكس من ذلك فإن من العسير تماما الخروج من مرحلة النرجسية فى

فترة المراهقة سواء كانت هذه الفترة مليئة باللحظات الحرجة التى من البديهى أنها تحول دون التفكير أكثر من مرة فى التخلى عن موقف كان بمثابة تجربة ايجابية أو لأنه يوجد وراء مرحلة المراهقة عالم المسئولية ومن المنطقى أيضا أن تنتابنا مرحلة من التردد قبل الدخول فى مرحلة جديدة والعدول عن المرحلة السابقة ويا حبذا بعد المرور بتجربة سلبية.



وبهذه الطريقة تتضح النرجسية المراهقة بنتائجها المترتبة عليها وهى أن هذا الموقف الذى يمكن قبوله لأنه موقف طبيعى فى مرحلة معينة من العمر قد يصبح غير مقبول ومؤلم إذا ما تخطى الحدود المعقولة والطبيعية.

فالمرأة التى تبلغ سن الرشد والتى تواصل عشق ذاتها والافتنان بنفسها لاشك أنها تفقد أنوثتها وتصبح كالتمثال الجميل وبذلك لا تكون أكثر من امرأة جميلة يعجب الجميع بنفسها وقد يصل هذا الإعجاب إلى حد العبادة كما يحدث بالنسبة للكثيرات من الممثلات غير أن هذا الجمال يظل بارداً دون فائدة ترجى منه.

ويعرف الجميع أن زواج الكثير من الممثلات وهن النساء الجميلات التى يعجب بجمالهن الكثير لا يدوم طويلا وغالباً ما ينتهى بالطلاق.

ولا يكون هذا الأمر بمثابة مشكلة لطبقة أو بيئة معينة فغالبا ما يرجع السبب الحقيقى للجفاف العاطفى الحاد لهؤلاء النساء اللاتى يتمتعن بقسط

كبير من الجمال والمصابات بحالة شديدة من النرجسية كما يرجع إلى عدم نضجهن العاطفى ومرض النرجسية يمكن أن يأتى نتيجة تركيب شاذ للشخصية أو فشل عاطفى وإذا كانت تصاحب النرجسية فى الحالة الأولى، أعراض أخرى للهستريا واضطراب فى الفكر ففى الحالة الثانية تكون بمثابة محاولة عابثة للتعويض وقناع يحاول به المرء إخفاء ضعف ما أو فقدان للشعور ضد بعض الأوهام وتكون رد فعل للتحدى والتمرد على المجتمع وفى كلتا الحالتين تعد النرجسية مرضاً وحالة عصبية يمكن علاجها بأساليب العلاج النفسى.

وأخيراً فإن الجمال هبة أسبغها الله على عباده بمعايير تتفاوت من شخص لآخر فهناك من نالت من هذه الهبة الكثير بينما لم تنل منها آخريات إلا القليل وعلى من وهبها الله قسطا كبيرا من هذه النعمة أن تدرك معنى الهبة التى يجب أن تكون بمثابة الدافع إلى غنى النفس البشرية والتى تزيد من قوة العلاقات الاجتماعية بل الحياة بأسرها.

هل أنت عصبية؟



فى هذه الأيام التى نطلق عليها العصرية يبدو من الصعوبة بمكان أن نجد أمهات هادئات رزينات فى سلام دائم مع أنفسهن ومع الآخرين متساهلات وصابرات دائما مع أطفالهن ومع الآخرين أمام أخطائهم.

حاولى سيدتى أن تجيبى على الأسئلة التى نطرحها عليك هنا فإن إجابتك عليها ستبين لك إلى أى حد أنت عصبية فإذا تعديت المتوسط فإن عليك إصلاح الوضع وذلك بالإقلال من عصبيتك إلى حد ما.

١ ـ هل تجادلين زوجك باستمرار وتتناقشين معه بعنف؟

٢ ـ هل يخطر على بالك أنك لست مخلوقة للحياة التى تعيشيها؟

٣ ـ هل تواجهين الكوارث والمصائب بطريقة خاطئة؟

٤ ـ هل تعانين من قلة النوم وسوء الهضم وتتهالكين من عناء التعب طول اليوم؟

٥ ـ هل تشعرين بالانزعاج من ضجيج الأطفال ولعبهم؟

٦ ـ هل تعاقبى أطفالك بالضرب بسبب إرهاقك؟

٧ ـ هل أنت مقتنعة بأن الأطفال نكبة حقيقية؟

٨ ـ هل تنظرين دائما إلى الأشياء نظرة حزينة متشائمة وتخافين الفشل وحدوث أى مكروه لأولادك أو اصابتهم بمرض؟

٩ ـ هل تبالغين لأقصى حد فى محاسبة أولادك ولا تسامحينهم أبداً؟

قبل معرفة النتيجة النهائية يجب ألا تلاحظى الآتى:

أولا إذا كانت اجابتك على السؤال الرابع «بنعم» فإنه يجب عليك قبل كل شىء عرض نفسك على الطبيب. فإن حالات كثيرة من التوتر العصبى ترجع لأسباب صحية ويلزم لذلك علاج وعناية خاصة حتى تحصلى على الراحة والهدوء اللازمين.

أما إذا كانت إجابتك على هذا السؤال بالنفى.

وكانت أغلب اجابتك الباقية بنعم من ٥ : ٩ على الأقل فيجب أن تنتبهى جيدا لأن حالتك العصبية قد تخطت المعدل المتوسط ويمكن أن يكون لها تأثير عكسى فى تربيتك لأولادك فإن الأم عندما تكون عصبية جداً يصبح الأطفال مقلدين لها فى عصبيتها ومشاغبتها وبذلك ترتفع نسبة التوتر العصبى ويسود التوتر جو البيت ويضيق ألصدر عن احتماله.

حددى الأسباب الخارجية

قبل كل شىء ابحثى عن معرفة سبب توتر أعصابك فقد يرجع ذلك إلى الخلاف بينك وبين زوجك أو إلى ظروف حياتك نفسها وقد يكون العلاج فى هذه الحالة واضحاً وبسيطا وتعلمينه جيداً ولكن لا يمكنك تنفيذه فليس من السهل طبعا تحسين العلاجات المتوترة ولكن يمكن البحث عن طريقة لمحاولة العلاج أما تربية الأطفال فهى ليست عملية بالهينة وعليك برفض أية فرصة للتوتر حتى لا يفلت الهدوء المنزلى ولكن اعملى على توفير الهدوء والصفاء اللازمين لك ولواجبك فى الأمومة.

ابتعدى عن البيت لمدة ساعة أو ساعتين فى اليوم لإراحة أعصابك وذلك بذهابك إلى السوق أو فى نزهة مع أطفالك وإذا مكثت بالمنزل فاعملى على أن تكونى وحدك تماما وحاولى تسلية نفسك بقراءة كتاب مفيد مثلا.

خلصى نفسك من القلق النفسى

إذا كان توتر أعصابك نحو أولادك ناجما عن خليط عدم شعورك بالثقة ورغبتك فى أن يصلوا إلى المثالية فحينئذ تأكدى من أن السبب فى عصبيتك هو أنت نفسك وللشفاء من ذلك يجب أن تخلصى نفسك من الرغبة فى رؤيتهم فى المقدمة بأى ثمن ومن الشك والتخوف الدائم من تصرفاتهم فإن القلق الدائم والخشية المستمرة على مستقبلهم سينتهيان بك إلى نتائج خطيرة.

ومن الأفضل لك أن تعترفى بأن المثالية فى الأبناء نادرة وأن لكل منهم عيوبه وأن قواعد الحياة يجب أن تلقن لهم شيئا فشيئا وبمرور السنوات لا تثقلى كاهلك بكل المسئولية ولكن بعد أن تعلمى أولادك بعض القواعد الأساسية دعيهم يتلقون بعضها الآخر من تلقاء أنفسهم اشركيهم فى المسئولية بالنسبة لما يخصهم من أمور وتغاضى عن بعض الأخطاء الصغيرة واسلكى طريقا مناسباً للنصيحة. وقد تكون النتائج العملية غير مشجعة فى

البداية ولكن مع مرور الوقت ستكونين أكثر هدوءاً وسيكون أولادك أقل تضجراً بتأنيبك المستمر. وأخيرا فأيا كانت الدواعى التى تسبب لك التوتر العصبى فتذكرى دائما أن ذلك يهدد صحتك ونفسيتك عموماً. وإن انعكاس هدوء أعصابك لن يكون على أطفالك فقط ولكن على كل الأسرة.

إمرأة عصرية فى حل الخلافات الزوجية

تنظر المرأة المثالية نظرة واقعية إلى طبيعة الخلافات الزوجية إذ أنها تعلم أن تلك الخلافات من الممكن أن تغدو شيئا إيجابيا إذا أحسن التعامل معها لأنها غالبا ما تشيع جوًا ،متاحًا من الاتصال المباشر والحوار المفتوح حيث يتم حصر ومواجهة المسائل والقضايا المؤجلة بأمانة وبطريقة مباشرة وصريحة ومهما يكن فإن الطريقة التى تتبعها المرأة المثالية فى مواجهة الخلافات والمشاكل تعتبر عاملاً هامًا فى القضاء عليها أو فى تضخيمها وتوسيع نطاقها حيث يظل دائماً للكلمات الحادة والعبارات العنيفة صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التى تتركها تتراكم فى النفوس.

وبالمقابل فإن التزام السكوت أمام هذه الخلافات قد تؤدى إلى تخفيف حدة النزاع أو تجنبه ولكن لا يدوم الحال هكذا طويلا حيث يتم تأجيل الخلافات لبعض الوقت وسرعان ما يشتعل البركان من جديد عند أدنى مواجهة.

شخصية الكتاب

امرأة خالدة

زنوبيا.. ملكة تدمر

هى ملكة تدمر أو ملكة الشرق وهى التى أطلق عليها العرب اسم «الزباء» والتى تدخلت قصتها مع الأساطير حتى ضاعت معالمها التاريخية.

كانت زنوبيا ـ كما دلت على ذلك النقوش التدمرية ـ إبنة أمير عربى يدعى «زبادى» ولقد تزوجت من أذنيه الثانى الذى ساعد الرومان ضد الفرس الساسانيين بعد أن أسروا الامبراطور الرومانى «ڤاليريان» وتمكن من إجلاء الفرس عن سوريا فعهدت إليه الدولة الرومانية بقيادة جميع قواتها فيها.

سار أذنيه الثانى على رأس القوات وحارب سابور الأول ملك الفرس عام ٢٦٢ بالاشتراك مع زوجته زنوبيا حتى وصل إلى عاصمة «المدائن» فكافأه الرومان بلقب امبراطور.. ثم اتخذ لنفسه لقب «ملك الملوك» وحكم الشرق كله ما عدا مصر والأناضول.

وعندما أغتيل «أذنيه» فى حمص مع إبنه الأكبر هيرودس عام ٢٦٦ فى مؤامرة دبرها الرومان قامت زنوبيا تمارس السلطة بابنها الأكبر «وهب اللات» أى «هبة الله» معلنة قرارها الذى لا رجعة فيه إن وهب اللات سيرث لقب والده «ملك الملوك» شاءت روما أم لم تشأ. كانت زنوبيا كما تذكر النقوش التدميرية قمحية اللون رائعة الجمال قوية البنية شديدة الحيوية والنشاط تهوى مثل زوجها أذنيه الصيد وركوب الخيل ولم تكن أقل منه مراسًا وإن كانت أعظم طموحاً كانت ذات نظرة حادة تجلل شخصيتها القوية سمات الهيبة ودلائل العزم لطيفة. أنيسة عالمة أديبة ذات ثقافة واسعة كما كانت ترعى الثقافة اليونانية وتدعو لها بين الشعب كذلك تجيد عدة لغات منها الآرامية والفارسية واليونانية وبعض اللاتينية ولهجات القبائل، وقد بلغ حبها للعلماء والأدباء إلى حد أنها حشدت فى بلاطها نخبة ممتازة منهم وفى

مقدمتهم الفيلسوف «لونچينوس» الذى كان استاذها فى الأدب اليونانى واتخذت منه قديما وكثيرا ما كانت تطلب رأيه فى الشئون السياسية والفلسفية.. وقد ظل أمر دينها غامضاً وكثيرا ما اختلف فيه المؤرخون منهم من قال أنها كانت وثنية ومنهم من قال إنها نصرانية نظراً لأن افتتاحيات الكتابات التدمرية فى عصرها كانت أشبه بالصلوات المسيحية.

ورغم أنها كانت أمًا لستة أولاد إلا أنها عاشت مع زوجها أذنيه حياة أقرب إلى الرجال منها إلى النساء وقد أورد عرب الجاهلية أساطير شتى من سمو خصال زنوبيا وأجمع المؤرخون على أنها كانت أشرف نساء عصرها وأنبلهن خلقا وقد ادعت زنوبيا أنها من سلالة البطالسة وحفيدة كليوباترة ومن هنا كان سعيها إلى فتح مصر ففى عام ٢٧٠م خرجت زنوبيا تتقدم جيوشها مع قائديها الشهيرين «زباى» و«زبدا» حيث تم لها غزو مصر وفتح الاسكندرية وتوحد زنوبيا بين القطرين المصرى والسورى وينضم إلى جيشها جنود من مصر وسيناء عندئذ هب شيوخ روما يحثون «غاليانوى» على إذلالها فوجه جيشا إلى الشرق أنه أرسله للانتقام من سابور ملك الفرس على أنه فى الحقيقة أوصى جنوده بمحاربة زنوبيا خوفا منها على مملكته فكشفت زنوبيا حيلته وأرسلت جيوشها التى هزمته على حدود فارس شر هزيمة.

ثم تراها تخطو خطوات أشد خطراً فى منافسة روما وتحديها حين سكت النقود وعليها منقوش لأول مرة رأس ابنها «وهب اللات» إلى جانب رأس امبراطور الرومان عادت زنوبيا إلى عرشها فى تدمر لتحكم بهدوء وراحة بال ودام حكمها ست سنوات عرفت خلالها تدمر الرقى والازدهار والسلطان الذى لا حدود له والشهرة الواسعة والنشاط الفكرى كما عمرت البرارى ومهدت الطرق وشقت الشوارع ثم امتد العمران والازدهار أثناء حكمها إلى ضفاف الفرات وأمست تدمر عاصمة الشرق قاطبة.. كذلك أضافت إلى الآثار التى أبقاها أسلافها الملوك أبنية عظيمة وحصوناً عجيبة خلدت اسمها وشهدت بمقدرتها وذكائها.. كما أنشأت زنوبيا مجتمعاً علمياً

ضم كبار الأدباء المعاصرين والشعراء والفلاسفة. وسرعان ما تنبه الرومان إلى هذا الخطر الداهم الذى يحيق بهم بعد أن أصبحت امبراطورية الملكة واسعة الأرجاء بحيث شملت سوريا وجزءا من آسيا الصغرى وشمال جزيرة العرب كما امتدت إلى مجاهل السودان فما كاد «أورليان» يتولى الأمر فى روما ويخضع منافسيه فى الغرب حتى عزم على أن يلم شمل الامبراطورية الرومانية ويعيد إليها هيبتها ومجدها خاصة وأنه كان يحنق على زنوبيا أشد الحنق لأنها خرجت على روما وتحدت سلطانها مما دفعه إلى الخروج على رأس جيش تمكن به من هزيمة التدمريين فى معركة انطاكية وحمص وبذلك فتح الطريق إلى تدمر نفسها لكن زنوبيا أسرعت على رأس جيش إلى لقاء جيش أورليان حيث دارت رحى معركة كبيرة اضطرت خلالها للتقهقر إلى حمص حيث دارت معركة أخرى هزمها فيها لكنه لم يستطع أن يقضى عليها إذ أسرعت الملكة مع فلول جيشها إلى عاصمة تدمر لكى تتحصن بها لأن المدينة كانت محصنة أقوى تحصين.

وتقاوم زنوبيا ويبدى أبناء شعبها أعظم ضروب البسالة ويشتد القتال بين الفريقين لكن زنوبيا الملكة الشجاعة تضطر إلى الاستسلام بعد أن تقاعس عن نصرتها أصدقاؤها ولاسيما من قبائل عرب البادية.. استسلمت زنوبيا بعد حصار دام خمسة أشهر ولكن بعد أن استبسلت مع جيشها فى الدفاع عن أرضها أمام جيش يفوق جيشها قوة وعتادًا وقد كتب الامبراطور خلال ذلك الحصار إلى روما يقول «لا يتحدث الرومان بأنى أحارب امرأة ولكن لا ريب فى الخطر كان يبدو لى أقل كثيرا لو كنت أحارب رجلاً لأنه يستحيل علىّ أن أصف استعداد هذه المرأة للحرب إن زنوبيا لا تقاتل قتال امرأة إنما تدافع عن نفسها دفاع المستميت الذى يتوقع مصيراً مشؤمًا.

وقد حاولت زنوبيا الهرب بعد أن تسللت ليلا إلى أن بلغت «دير الزور» لكن جنود أورليان تمكنوا من اللحاق بها وأعادوها إلى الامبراطور الذى أحسن استقبالها وأبقاها رهينة لديه وتستسلم تدمر فيجردها الغزاة من

روائعها الفنية ،متاحفها لينقلوها إلى روما ويعين عليها حاكم رومانى ولكن ما يكاد الامبراطور الرومانى يغادرها حتى تنشب فيها ثورة عارمة تغتال حاكمها الرومانى وتتغلب على حاميتها وليعود الغزاة ثانية ليعملوا السيف فى سكانها، ويذبحوا النساء والأطفال ويخربوا المدينة ثم انصرفوا عنها بعد أن جعلوها أطلالاً واشلاء.

ويسوق الامبراطور أورليان حين دخوله روما الملكة العربية الأسيرة فى موكب النصر موثوقة اليدين إلى قيد من ذهب ليدل على شدة قوته وفى عنقها سلسلة ذهبية ثقيلة. وتتضارب الأقوال حول مصير الملكة الأسيرة فمنها ما يقول إنها أحيطت بالرعاية بعد أن منحها الامبراطور قصرا فى ناحية التيفول أو التيبور بإيطاليا استقرت فيه ومنها ما يذكر أنها أعيدت إلى موطنها تدمر إكباراً لمكانتها فى نفوس قاهريها ولكن تبقى زنوبيا رمزاً للبطولة والحرية والكبرياء العربى وملكة لمملكة تدمر العظيمة التى أثرت بحضارتها وفنها المعمارى الخالد الفن البيزنطى ملقية من خلال هذا الفن نورا كاشفا على بداية التأثيرات الشرقية على الرسوم الرومانية واليونانية.

ويكفيها فخراً أن قال عنها أورليان بعد انتصاره عليها.

إن الذين يعيروننى بانتصارى على امرأة لم يعرفوا من كانت تلك المرأة فى قوة شخصيتها ومقدار ثباتها وحنكتها وذكائها.

الخطأ فى التليفون

قد يحدث فى كثير من الأحيان أن نطلب رقما وبالرغم من الدقة التى نتوخاها فى طلب هذا الرقم إلا أنه قد لا يكون نفس الرقم المطلوب لذلك فمن الواجب الاعتذار بلطف كما لو كان المتحدث أمامنا وليس على الخط الآخر.

من الذى يخطئ؟

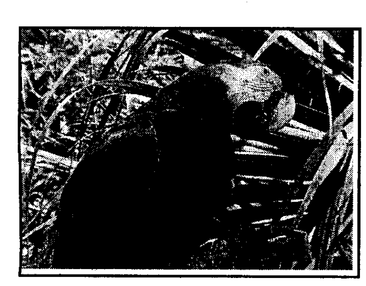
عند اكتشافك للخطأ يجب ألا تضعى السماعة فوراً دون أن تتفوهى بكلمة حتى لو كان الخطأ ليس بسببك أى أن الخطوط التليفونية تشابكت

فحدث الخطأ نتيجة لذلك إذ يجب عليك أن تضعى فى اعتبارك أنك قد سببت إزعاجاً لأحد الأشخاص وأنه يتعين الاعتذار عن ذلك ومن الطبيعى ألا يكون هذا الاعتذار فى صورة قصة مطولة إذ يكفى الاعتذار بكلمتين بسيطتين وقد يحدث أن يتكرر تشابك الخطوط بعضها ببعض فيجب عليك عندئذ أن تطلبى من الطرف الآخر هو المخطئ فلا تعنفيه بطريقة جافة لأنك يجب أن تتصورى نفسك فى مكانه ولا تسخرى من الاسم الذى يذكر لك أو من كلامه ولا تحاولى إلقاء محاضرة عليه فى الذوق أو ضرورة التدقيق فى النظر إلى أرقام التليفون قبل أن يطلب الرقم الذى يريده ولكن يكفى أن تقولى آسفة يظهر الرقم غلط» حتى لو كان ذلك قد حدث فى وقت غير مناسب لأن الطرف الآخر لا يقصد مضايقتك

الدعابات:

هناك الأطفال والمراهقون الذين تكون هوايتهم المفضلة المعاكسات التليفونية وطلب أى رقم ومحاولة إضاعة الوقت مع من يرد عليهم ثمة أشخاص آخرون من الكبار أيضاً قد يلجأون إلى هذه الطريقة غير المهذبة لتضييع الوقت أو لإثارة أحد الأشخاص ولا يجدى طبعا اسوأ النصح لهؤلاء الذين يقومون بهذا العمل لأنه إن لم يتبع ذلك من ذواتهم فلا عائد من وراء ذلك ولكن إذا كنت أنت ضحية لهذا المعاكس المراهق فما عليك إلا أن تضعى السماعة بهدوء بلا غضب أو تثيرى أعصابك فإذا تكرر الأمر اتركى السماعة مرفوعة لبعض الوقت

ببغاء التليفون



هناك آخرون عندما يكتشفون أن الرقم الذى طلبوه خطأ لا يكتفون بالاعتذار ولكنهم يحاولون إطالة المكالمة والبدء فى سرد القصص والأحاديث المختلفة.

وقد يتصورون أنه من الممكن عقد صداقات عن طريق هذه الصدف السعيدة وهم فى ذلك مخطئون تماما بطبيعة الحال ولا يجب عليك أن تتيحى لأى منهم هذه الفرصة لأن هذا التعارف وهذه الطريقة هما وسيلة لتضييع الوقت والعبث فقط.

وأخيراً هناك بعض النقاط التى يجب أن نلفت النظر إليها

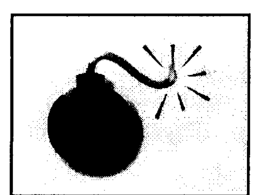
إحذرى

- لا تطلبى شخصا فى مكتبه لكى تحدثيه فى أمور خاصة أو تطلبيه فى بيته لكى تحدثيه فى أمور تخص العمل.
- لا تطلبى شخصا غير مقرب إليك لكى تهنئيه بإحدى المناسبات ثم تطيلين الحديث أكثر من اللازم إنك بهذا التصرف تكونين قد ضايقتيه بدلاً من أن تسعديه.
- لا تطلبى شخصية هامة فى التليفون لكى تطلبى منها أداء خدمة معينة فالأفضل أن يتم ذلك عن طريق المقابلة أو الكتابة.
- عليك ألا تهمسى بصوت منخفض مع الشخص الذى تتحدثين إليه لأن ذلك يضايقه كما أنه قد يضايق الآخرين الموجودين معك فى نفس المكان فإذا كان هناك أمر خاص تريدين التحدث معه منه فالأفضل أن تنتظرى حتى تتاح لك فرصة وجودك بمفردك وتتحدثى بحرية.
- وعكس الحالة السابقة لا تتحدثى بصوت مرتفع جداً وبذلك تضايقين الشخص الذى تتحدثين إليه وتزعجين الموجودين حولك.
- لا تطلبى أشخاص لست على صلة قوية بهم وكذلك لا تعطى رقمك لأى شخص تصادفينه دون داع.
- لا تثقى تماما فى مقدرة أذنيك على تمييز الأصوات فقد يضعك ذلك فى مواقف حرجة أنت فى غنى عنها فى التليفون فقد يحدث كثيرا أن تتشابك الخطوط ويكون هناك شخص آخر أو أشخاص آخرون يستمعون إلى حديثك دون أن تدرى.

كونى هكذا..

- عندما تكونين أنت المطلوبة على التليفون يجب عليك أن تتركى الطالب يبدأ الحديث وينهيه.
- إذا ذهبت إلى مكان ما وكنت تنتظرين مكالمة معينة فيجب عليك إخبار المنزل الذى تذهبين إليه فور وصولك.
- عدم الإطالة بقدر الإمكان فى المكالمات التليفونية

التليفون أحد أسباب الخيانة الزوجية



قالت من خلال دموعها عبر الهاتف:

أنا زوجة فى الخامسة والعشرين جميلة ومثقفة ولى طفلة جميلة عمرها سنة واحدة مشكلتى أن زوجى كثير الغياب عن المنزل مما جعلنى أشعر بالملل متزوجة منذ ثلاث سنوات شعرت خلالها أنى زوجة تعسة محرومة من أبسط حقوقها الزوجية وهى أن يستكن زوجها إلى جوارها ليلة واحدة.. بحكم عمله الذى يقتضى سفره كثيرا.. فى إحدى ليالى الشتاء الباردة وأنا أجلس وحدى دق جرس التليفون وحين قمت بالرد أتانى صوته هامساً دافئاً من بعيد ولم أقفل السماعة بل استمعت إليه وإلى المزيد من كلماته التى حرمت أذناى منها بسبب تجاهل زوجى لمشاعرى.. تكررت المكالمات العاطفية فى كل وقت وباتت حياتى تتوهج من جديد وأشعر ببريق عجيب يخطفنى إليه كلما ترامى صوته عبر الأثير. عرفت أنه طالب جامعى ولكنه متعثر فى دراسته ولكن حبى سيبعثه من جديد ليكمل دراسته على شرط أن أنفصل عن زوجى. ماذا أفعل إننى أحببته ولكنى أخاف أن أنجرف فى علاقة لن تجلب لى إلا الدمار.. انصحونى.

ولى كلمة

أنت قلتِ دون نصيحة من أحد فعلا هى علاقة لن تجلب إلا الدمار ماذا تنتظرين من طالب جامعى فاشل يعبث بأرقام التليفون ليتسلى معك ومع غيرك وما أرخص الكلمات حين تصب من فم إلى أذن بلا وعى ولا مسئولية وكم من الخيانات الزوجية حدثت عن طريق هذا الاختراع وأنت إذا لم تأخذى موقفا فإن الموضوع سينقلب إلى ضده حاولى أن تكونى أماً صالحة والتفتى إلى طفلتك وراعى ضميرك فى هذا الزوج الذى يتعب من أجل لقمة العيش وأنت بلا ضمير تعيشين قصة حب عابثة عبر أسلاك الأثير.

إضحكى الصورة تطلع حلوة



حتى الصور الفوتوغرافية وليدة اللحظة التى تلتقط دون سابق إعداد والتى لا تخرج بالدقة المطلوبة قد تكون عزيزة عليك أثيرة لديك.. لأنها تحمل ذكرى لحظة خاصة من ذكريات حياتك إلا أنه من الأمور المؤكدة أن السعادة التى تشعر بها المرأة وهى ترنو إلى صورها القديمة وتزداد وتتضاعف إذا كان الشكل والوجه قد ظهروا فى صورة بهية ولكى تكون الصورة حلوة فإن الأمر لا يتوقف فقط على براعة المصور الذى لا يكون غالبا شخصا محترفا يضمن إلى أبعد الحدود رضاءه عنها واقتناعه بها.

وهذه الملاحظة بالنسبة للمرأة تتناول بصفة خاصة تجميل وجهها وتزيينه وتعريض تقاطيعه للضوء وأنا أوصى المرأة بالنسبة للصور التى تلتقط

لمجرد أن تكون هناك «صورة» باتباع لون معين من التزين والثياب فإنه باستطاعتك بالنسبة للصور التى تلتقط دون سابق اعداد أن ترتدى ما يروق لك من الثياب أن تتزينى بالطريقة التى تحببينها.

والواقع أن الصور التى يطلق عليها «بنت لحظتها» تتميز بأنها تضفى علينا طابع المرح والحركة والنشاط التلقائى فى هذه اللحظة المعينة من حياتنا.

إن ألبوم صورك السريعة سيكون سببٌ لسرورك بعد مرور السنين كما أنه سيبعث الذكريات إلى نفسك عندما تعودين إلى إلقاء نظرة تأمل على صورك السابقة التى التقطت فى شتى المناسبات.

التزين (التجمل)

ننصحك مرة أخرى باللجوء إلى الألوان الفاتحة لكى تصنعى زينتك والواقع أن الوجه القاتم يحتاج لكى تلتقط له صورة لأن يكون الضوء عليه قويا إلا أن كثرة الضوء «تسطح» ملامح الوجه وتنتزع منه الوداعة والشخصية. وبصفة عامة فلتجعلى كلاً من كريم الأساس والروج بلون فاتح جداً والعينان أيضاً ينبغى أن يتم تزيينها تزييناً خفيفا دون اللجوء إلى الخطوط الضخمة أو إثقال الرموش بالكحل الكثيف فإذا أنت خالفت ذلك ظهر وجهك فى الصورة صغيرا وبدت العينان كأنهما بقعتان سوداوان.

ويجب أن تستخدمى اللون الوردى فى تزيين الخدين على أن تراعى دائماً الاعتدال فى ذلك إذا كانت الصور التى تلتقط لك من الصور الملونة

الضوء

ولكى تنجح صورك الفوتوغرافية يحسن استغلال الضوء بصالحك. ومن أجل ذلك نقدم إليك بعض النصائح والارشادات.

بالنسبة لصاحبة الوجه ذى التقاطيع الحادة عليها أن تتجنب سقوط الأضواء عليه بزوايا قاطعة أى أن تكون خطوط تفصل تماما بين الجزء

المضئ والجـزء المظلم لأن التناقص بين المضى والمظلم يبـرز بـدرجة صـارخـة ومبالغ فيها الطابع المميز للوجه.

وأفـضل شئ هو القـاء الـضـوء على هذا الوجـه بشكل يجـعله منتـشـراً. والمرأة ذات التقاطيع الدقيقة فإن الأضواء «المتدرجة» هـى التى تتلائم معها إذ أنها حين تُظهر طبقات الوجه تضفى عليها القوة والاهتمام.

وإذا كانت عينا المرأة بهمـا بعض الانتفـاخ فإن الصـورة ينبـغى أن تلتقط بينما الضوء يواجهها من الأمام ليسقط على جفنيها مباشرة.

وإذا كانـت هناك أكيـاس تحت العينين فـلا يجب الوقـوف للتصـوير مع إحناء الرأس وإنما يتعين رفعه إلى أعلى بطريقة طبيعية بسيطة بقدر الإمكان بحيث تتقدم أى منطقة للظل تحت العينين.

والمرأة ذات العينين الغـائرتين عليهـا أن تتجنب سقـوط الضـوء مـباشـرة من أعلـى إذ أنه سـيـقـع علـى قـوس الحـاجـبين فى هذه الحـالة ولما كـان هذا الجـزء هو الأكثـر بروزاً من الوجه فإن النتيجـة أن تظهـر الصـورة وكـأن عينى صاحبتها بؤرتان عميقتان.

ما أجمل الصور السريعة فهى تلك التى تلتقط بينما صاحبتها فى وضع كله نشـاط وحيوية وانطلاق ففى الصـورة التى تظهـر فيهـا صـاحبتـها تتحـرك تخرج مهتزة.

ونصيحة أخيرة حاولى أن تكونى مبتسمة فالابتسامة سر الجمال.

فن الحديث

لا تقاطعى الآخرين أثناء الحديث

تلتقى أحيانا فى المجتمع ببعض الأشـخاص الذين يدأبون على تصـحيح الأخطاء التى قد يقع فيـهـا الشـخص المتـحدث أثناء حديثـه وذلك كنوع من إظهار الخبرة والثقافة أو قد يحدث ذلك عفواً دون قصد والجدير بالذكر أن

هذه العادة تعتبر سيئة خاصة إذا ما حدث ذلك أمام أشخاص آخرين إلا أنه يمكن قطع حديث المتحدث وتصحيح الأخطاء.

قطع الحديث معناه احراج المتحدث.

الخطأ فى الحالات الآتية:

١ - عندما لا يكون هناك أشخاص آخرون يستمعون إلى الحديث وبالتالى إلى التصحيح.

٢ - عندما يكون الخطأ فادحاً وقد يشكل خطراً على قائله.

٣ - عندما لا يكون هناك شخص أكبر سنا قادر على القيام بذلك مثل الأب أو الأم أو المعلم.

٤ - عند الشعور بأن المتحدث يتقبل ذلك بروح طيبة دون تبرم أو ضيق من جانبه وفيما عدا هذه الحالات يجب ترك الشخص يخطئ فنطق كلمة أو حرف خطأ أو ذكر تاريخ خطأ أو سرد قصة مبالغ فيها كل ذلك لا يستدعى منا أن نقطع الحديث ونظر لدى الموجودين الخطأ الذى وقع فيه المتحدث والذى قد يكون الآخرون لم يفطنوا إليه بدورهم.

قطع الحديث

إذا كان من غير اللائق تصحيح الأخطاء فإن ما هو أقدح من ذلك قطع حديث المتحدث فقد يعتبر ذلك فى بعض الأحيان من قبل عدم الكياسة واللياقة.

لذلك كان من المتعين عدم قطع حديث الشخص الذى يتحدث إلينا مهما كان السبب سواء كان ذلك للتصحيح أو لإلقاء سؤال مفاجئ أو لتحويل دفة الحديث إلى موضوع آخر وإذا كان الأمر كذلك فمن البديهى أيضاً وجوب عدم قطع حديث الشخص الذى يتحدث إلى آخرين أثناء وجودنا وحتى فى حالة ما إذا كان الحديث مكرراً أو مملاً أو غير ذى أهمية أو لا يخصنا فإن قواعد الذوق تتطلب منا التذرع ببعض الصبر وعدم إظهار شئ من الضيق أو التبرم.

إذا كان المتحدث هو الزوج

حتى إذا كان المتحدث هو زوجك فمن المستحسن عدم قطع حديثه أو تصحيحه ولكن عليك أن تنتظرى حتى ينتهى من حديثه ثم تبدئى أنت حديثك وليس هناك من منظر كريه مثل منظر الزوجة التى تكون بين الأصدقاء وفى أثناء حديث الزوج أو سرد قصة معينة تحاول أن تصحح له خطأ وقع فيه أو تضيف معلومة إلى حديثه.

ليس من حق الزوجة أن تفعل ذلك إذا كانت بمفردها مع زوجها فما بالنا إذا كان ذلك أمام الآخرين وينطبق نفس الكلام أيضا على الزوج تجاه زوجته.

تجنب الخطأ

هناك حالات خاصة يسمح فيها بقطع الحديث أو تصحيح الخطأ بل يكون من الواجب والمحتم القيام بذلك ومنها أن يكون المتحدث متورطا فى الحديث بحيث يسئ إلى أحد الموجودين دون أن يشعر أو أن يكون حديثه فى أمور خاصة بالنواحى السياسية أو بشئون الحكم مما يشكل بعض الخطر عليه.

ففى هذه الحالات يكون من الواجب قطع الحديث وتحويل مجراه إلى موضوع آخر.

تعلمى

إذا كانت بالسجادة بعض البقع فلا تحاولى على الإطلاق أن تزيليها عن طريق مسحها بصورة عارضة بل ينبغى أولاً وقبل كل شئ أن تعملى على إزالة البقع مستخدمة فى ذلك أنسب الطرق التى تتلاءم مع نوع البقعة الموجودة على السجادة ويستحسن أن يتم إزالة البقع فى حينها أو فور حدوثها.

إحذرى الخلع

فى البداية ما هو؟

الفرقة بين الزوجين تكون بأشياء كثيرة فتارة بالطلاق من الرجل وقد تكون بالطلاق من الزوجة وتارة تكون الفرقة بإبطال عقد الزوجية بحيث يسترد كل منها ما تملكه بالعقد فتسترد المرأة ما ملكته للرجل من إباحة نفسها له واختصاصه بها ويسترد الرجل ما جعل لها من المال أو مثله كله أو بعضه بحسب ما يتراضيان عليه حين إزالة عقد الزواج وهذه الفرقة تتوقف على رضا الطرفين ويسمى هذا النوع الخلع.

والخلع فى اصطلاح الفقهاء هو إزالة ملك النكاح المتوقفة على قبول المرأة ولابد أن يكون بلفظ الخلع أو ما فى معناه كالمبارأة كأن تقول المرأة للزوج أبرأتك من كل حقوقى قبلك أو تعرض عليه شيئاً من المال أو غيره وتطلب منها تطليقه نظيره.

وبما أن الخلع من فرق النجاح فيقال فيه ما قيل فيه الطلاق فإن لم توجد حاجة إليه فلا يجوز أما إذا وجدت كما إذا حصل شقاق بين الزوجين وخافا ألا يقوما بما يلزمهما من حقوق الزوجية وموجباتها جاز الخلع.

فى النكاح الصحيح ويشترط فى الخلع ما يشترط فى الطلاق وهو أن الزوج المخالع يلزم أن يكون بالغا عاقلا فلو خالع الصغير زوجته لم يصح لأن طلاقه غير واقع هكذا خلعه ومثله الكبير غير العاقل كالمعتوه. ويشترط فى الزوجة أن تكون محلاً لإيقاع الطلاق عليها بأن يكون الزواج قائما بينها وبين زوجها أو أوقع عليها طلاقاً رجعيا والعدة باقية فلو انقضت العدة لم تكن محلاً للخلع ولا يشترط ذكر العوض فى الخلع بل يقع صحيحا وإن لم يذكر فيه فإذا قال الزوج لزوجته خالعتك فقبلت وقع الطلاق البائن ولزمها المال ولا يشترط فى صحته أيضاً أن تكون الزوجة مدخولاً بها بل يصح الخلع مطلقاً لأن كلا منهما محل لإيقاع الطلاق فتكون محلاً للخلع ومتى رضى الزوجان بالخلع فى نظير مبلغ معلوم وقع الطلاق البائن ولزم الزوجة دفع المال المتفق عليه سواء كان المتسبب فى الفرقة الزوج أو الزوجة أو كلا منها.

وبذل الخلع لا يشترط فيه أن يكون من الذهب أو الفضة بل الشرط أن

يكون مما يصلح تسميته مهراً وهو أن يكون مالاً متقوماً سواء كان من العقار كبيت مثلاً أو من المنقول كعشرين قنطاراً من القطن فإذا قالت الزوجة لزوجها خالعنى فى مقابلة هذا البيت أو فى نظير هذه القناطير من القطن. أو فى نظير خاتم من الماس فقبل الزوج صلح الخلع ووقع الطلاق البائن ولزمها بأن تسلم للزوج ما عن فى عقد الخلع إذ هو مال متقوم يصلح تسميته مهراً فصحت تسميته عوضاً للخلع ولا يشترط فى بدل الخلع أن يكون عينا بل يصح أن يكون دينا وأن يكون منفعة فإذا خالعها فى نظير مهرها الذى تستحقه عنده صح الخلع وسقط المهر عنه وإذا خالعها نظير أن تقطن أرضها لينتفع بها فى مدة معلومة فقبلت صلح الخلع ولزمها تسليم الأرض لينتفع بها الزمن المعين.

وإن كان الشىء المشروط للخلع لا يصح تسميته مهراً كما إذا قالت امرأة لزوجها خالعنى على هذا الخنزير أو هذا الخمر فخالع وقع الطلاق بائنا ولا يلزمها المسمى لأنه غير مال فى حق المسلمين والطلاق بالخلع طلاق بائن سواء كان بمال أو بغير مال والباقى يقسم إلى قسمين بينونه صغرى وبينونه كبرى فأيها نواه صح.

والخلع لا ينفرد به أحد الزوجين بل لابد من رضاهما لأن كلا منهما له شأن فيه وإذ به يسقط ما للزوج من الحقوق فلابد من رضاه ويلزم الزوجة العو ض فيشترط رضاها فهو كالعقود من هذه الجهة وليس إسقاطا حتى ينفرد به الزوج فلو قال لها هل خالعتك نظير مبلغ ١٠٠ جنيه مثلا فلم تقبل هى لم يحدث الطلاق ولو قالت الزوجة اختلعت نفسى منك بكذا فلا يقع الطلاق إلا إذا رضى هو بذلك.

ذكاء الأنثى؟



قد يكون الذكاء فى المرأة واحدًا من مكونات سحرها إلا أنه يجب أن يكون ذكاء يدعم أنوثتها.

وعند طرح السؤال الذى يقول هل هناك ضرورة لكى تكون المرأة ذكية أم لا فإن الرجال كثيرا ما تناقشوا وتجادلوا ولايزالون يتناقشون ويتجادلون فمن ناحية رأى فريق منهم ربما كان ذلك لأنهم قليلوا النصح أو لأنهم مصابون بمركب نقص أن تظل المرأة كما كانت طفلة لكى يتسنى السيطرة عليها وكانت هناك مجموعة منهم نراهم نحن أكثر موضوعية يجدون أن المرأة لا تعد امرأة حقيقية إلا إذا كانت ذكية تتصف بذلك الذكاء الذى يضفى حيوية على صفات الأنوثة فيها أما الفريق الأول فهم الذين لايزالون يعتقدون أن المرأة أقل أهمية أما الآخرون فهم الذين يقرون أنها متساوية معهم بالرغم مما بينهما من خلاف لابد منه وهؤلاء يؤيدون أن يكون ذكاء المرأة مما يرضى بتقليد ومحاكاة ذكاء الرجل وألا يكون مختلفة عنه وإنما أقل منه درجة.

والواقع أن هناك فئة من النساء وجدن أنفسهن يجلسن إلى مقاعد المدرسة أو الجامعة جنبا إلى جنب مع زملائهم من الرجال فحاولن تقليدهم وإما لأنهن أصبن بمركب نقص يوحى إليهن بأنهن لسن جميلات فعمدن إلى إبراز ذكائهن على حساب أنوثتهن الأمر الذى لا يغتفر للرجال قط غير أن المرأة تستطيع فى الواقع أن تحتفظ بقدر من الرقة حتى لو كانت فيلسوفة أو

عالمة رياضية.

ومن ناحية أخرى فإن المرأة التى تريد أن تبدو مجردة من الذكاء على أمل منها أن ذلك يجعلها محببة لدى الرجال تخطىء خطأ كبيراً فإنه فى هذا العالم الذى نعيش فيه حيث يتعين على الجنس اللطيف أن يشارك بدوره فى مسئوليات الحياة لم يعد هناك مكان لمثل هذا النوع من النساء ومع ذلك كما هى الحال بالنسبة إلى أى شىء آخر يتعين أن تكون المرأة متصفة بنوع من التوازن أى أنها لا يجب أن تكون غبية إذا هى شاءت أن تزود نفسها بهذا الشىء الذى يجذب إليها الرجل ويبقيه إلى جوارها ولكنها يجب ألا تجعل من الذكاء الطابع الرئيسى لشخصيتها فهى فى الحالة الأولى ينظر إليها على أنها متخلفة عقليا وفى الحالة الثانية تبعث على الضجر والملل.

الطابع المميز للمرأة

ويتخذ الذكاء فى المرأة طابعا مميزًا يختلف عما لدى الرجل وإن لم يكن أقل منه حدة ولأن المرأة ذات خيال أكثر بساطة فهى بالتالى أكثر محافظة منه على البيئة التى تعيش فيها.

غير أنها من ناحية أخرى قادرة على أن تسخر ذكاءها بصورة تتسم بالمزيد من النظام والمثابرة الأمر الذى يجعل ذاكرتها أكثر حدة ومن هنا فإن المرأة تنجح نجاحًا كبيرا فى أنواع العمل التى تتطلب قدرًا لا بأس به من الصبر والدقة. فضلا عن ذلك فإن ذكاء المرأة مهيأ لتلقى تفاصيل الأشياء فى حين أن ذكاء الرجل يتجه إلى رؤية الأمور فى مجموعها ولما كانت المرأة تعتمد أكثر ما تعتمد على بديهتها فإنها تبنى حساباتها على خبرتها وأحاسيسها أكثر مما تبنيها على المنطق الاستنتاجى المجرد وتصل إلى نفس النتائج التى يصل إليها الرجل ولو أنها تتبع فى ذلك طرقا مختلفة عن طرقه.

والمرأة بصفة عامة لا تحب التفكير المنتظم وخاصة عندما يكون الأمر متعلقا بمشاعرها الخاصة بالرغم من أنها فى الغالب قادرة على أن تكون

موضوعية وفاترة ولكنها لا تطبقها فى الأعمال الملموسة. وهناك طابع آخر مميز للذكاء الأنثوى هو أنها شديدة الملاحظة غير أن هذه الصفة لا تتضح بصفة عامة إلا إذا أثار اهتمامها شىء فينشط احساسها ولا تظهر عندما لا تكون مهتمة بالأمر أو غير مكترثة به. وعلى هذا النمط أمكن فى بعض الحالات ملاحظة كيف أن المرأة التى انصرفت إلى أنواع من النشاط لمعت فيها ثم وهن لديها الاهتمام بالجانب العاطفى فترتب على ذلك أن أصبحت خاملة غير آبهة بما كانت قد لمعت فيه من قبل، والمرأة حقا لأنها ليست بسيطة ولا تترك نفسها على طبيعتها.

حديث المرأة

يظهر ذكاء المرأة بصفة خاصة من خلال حديثها وقدرتها على أن تضفى حيوية وحدة على علاقتها بالأشخاص الذين هم على إتصال بها والمرأة الذكية تثير الدهشة لحيوية روحها فهى تتجنب تناول الموضوعات الشخصية الحية مثل صحتها والأزمة التى تعانى منها من قلة الخدم، أو توجيه أى نقد لأحد كما أن عليها ألا تستأثر قط بالحديث بأن تمنع الآخرين من الكلام وأن تتحول كلماتها إلى مونولوج لايهم أحدًا غيرها. والمرأة الذكية لا تترك الحديث يتفرع ويتشعب فإذا حدث ذلك تكون قادرة على أن تكون قادرة على أن تعود به إلى موضوع الأساس وهذا أكبر اختبار لذكائها وثقافتها والمرأة الذكية تعرف كيف تروى الطرائف والنوادر ولكنها تعرف أيضا كيف ترويها بقدر فالقصة يجب ألا تستغرق وقتا طويلا ليشعر الآخرين بالضجر والأهم من ذلك ألا تكرر القصة مرتين لنفس الأشخاص وإذا حدث أن فطنت إلا أنها كثيرة الحديث تعين عليها أن تكبح جماح نفسها وذلك بأن تبذل قصارى جهدها لنطق بعبارات قصيرة محددة المعنى وألا تطلق لسانها يتحدث كما يشاء وألا تكون أول من يتحدث من الحاضرين حتى لا يفضى بها الأمر إلى احتكار الحديث.

وأخيرا فإن المرأة الذكية يجب أن تعرف متى تصمت وكيف تنصت

وكثيرا ما يحدث أن يرى الرجل أن امرأة معينة تتمتع فى نظره بالذكاء لمجرد أنها قادرة على أن تصغى إليه كما أن الصمت فضيلة يقدرها الجميع ولا يجب على أية امرأة على الأطلاق أن تفرض نفسها بقول أى شىء عندما لا يكون لديها ما تقوله وما يستحق أن يقال وبهذه الطريقة فإن الأفكار التى تعبر عنها لا تبدو جوفاء أو يسودها الاضطراب فتتجنب أن تملأ الحديث بكلمات مبهمة مجردة المعنى.

إن ذكاء المرأة ليس أدنى من ذكاء الرجل ولكنه يختلف عنه لأنه يتسم بطابع مميز فيه صفات الأنثى.

معلومة تهمك

يستخدم الكثيرون ماء اللافاندر فى تقطير مياه الحمام ويصدق نفس الشىء على جميع أنواع ماء التواليت ويضاف ماء اللافندر إلى مياه الحمام بنسبة نصف كوب ماء لافندر يمكن أيضا تعطير الأماكن التى يكون لها رائحة خانقة نتيجة لإغلاقها مدة طويلة أو نتيجة للتعفن وذلك برش الأركان بماء اللافندر.

إتيكيت المائدة



لا تقتصر آداب المائدة فقط على معرفة كيفية تنسيقها بطريقة جميلة أو كيفية تناول الطعام بالشوكة والسكين فإن هناك بعض التصرفات البسيطة والصغيرة التى قد تسىء إلى الشخص وما من شك فى أن كل شخص قد يخطىء فى بعض تصرفاته ولكن المهم هو ضرورة معالجة هذا الخطأ بسرعة مع عدم لفت أنظار الآخرين إليه. فمثلا يمكن أن يحدث لأى شخص أن



تسقط قطعة من الطعام على المفرش وفى هذه الحالة عليه أن يتناولها بهدوء وحرص ويضعها على الطبق أما إذا كان الأمر يتعلق بالملح فلا تعلقى أية أهمية واتركيه كما هو وإذا سكبت بعض العصير، فلا تحاولى اخفاء ذلك بوضع طبق فوقه ولكن اعتذرى بلباقة وبسرعة وإذا اسقطت منك أداة من أدوات المائدة فلا تلتقطيها إذا كان هناك شخص يقوم بالخدمة أما إذا كان هذا الشخص غير موجود فيمكنك تناولها بهدوء وعليك بطلب أخرى إذا لم تقم ربة البيت بذلك من تلقاء نفسها وقطع الخبز التى تسقط يجب عدم تناوله فى الفم إذ ينبغى أن توضع على المائدة أو فى الطبق أما إذا سقطت منك الفوطة فعليك بتناولها فوراً. وإذا اقمت بكسر طبق أو كوب فيحتم عليك الاعتذار فورًا دون المبالغة فى ذلك ولا شك أن ربة البيت عليها أيضا ألا تظهر مدى أسفها الشديد على القطعة المكسورة فمن المؤكد أنك لم تتعمدى ذلك وإذا كان الطبق المكسور أو الكوب يمثل إحدى قطع طقم ثمين فعليك أن تقدمى فى اليوم التالى اعتذار آخر عن طريق التليفون.

وإذا سكبت أى شىء سواء كان ماء أو عصيرا على ملابسك فلا تصرخى أو تحاولى لفت الأنظار إليك ولكن حاولى تجفيفه بسرعة. كذلك إذا أردت أن تتمخطى أثناء جلوسك على المائدة فيجب أن يتم ذلك بسرعة وبدون صوت مسموع بقدر الأمكان وإذا شعرت بأى شىء غير طبيعى فى فمك كوجود حصاة فى الأرز أو غير ذلك فلا تثيرى ضجة بسبب ذلك وتضعى ربة البيت فى احراج ولكن تخلصى منها بهدوء دون أن يشعر بك أحد.

ما لا يجب أن يقال على المائدة

قبل كل شىء يجب عدم إثارة الموضوعات الخاصة وكذلك المناقشات الحامية وتجنب الحديث عن الأمراض أو العمليات الجراحية والموتى والجنازات وما شابه ذلك ثم سرد النكات والدعابة السخيفة التى تتسبب فى فقدان الشهية ومحظور كذلك التحدث مع الزوج والتهامس معه أما بالنسبة للصغار فلا تستمرى فى نهرهم واصدار التعليمات المستمرة إليهم إذ أن كل ذلك يجب أن يتم فى منزلك وقبل حضورك إلى منزل مضيفتك ويجب ألا تعلقى بشىء على نوع الطعام أو مذاقه أو طريقة صنعه أو قلة الملح فيه وحذار أن تتحدثى مع جارتك على المائدة عن عيوب احدى صديقاتك وعليك أن تكونى ضيقة لبقة.

تعلمى أصول التحية



عند الالتقاء فى الطريق فإن التحية الحارة المستفيضة ستتسبب لك دون شك مشاكل وكذلك للمارة.

قواعد التحية

عبارات التحية المعروفة والمألوفة هى «صباح الخير»، و«مساء الخير» و«إلى اللقاء» وهى العبارات التى يمكن توجيهها إلى الجميع سواء كانوا أشخاصاً عاديين أو ذوى أهمية خاصة ولكن فى الحالة الأخيرة حالة الأشخاص ذوى الأهمية الخاصة. يجب أن تكون التحية مصحوبة بشىء من الاحترام والإجلال والتبجيل كذلك إذا كانت التحية موجهة لشخصية عظيمة أو لرجل دين أو لسيدة كبيرة فى السن فيجب أن يكون الاهتمام بالاحترام عند التحية واضحا.

أما فى حالة ما إذا كان الشخص المراد تحيته من جيل سابق ومن ذوى الحسب والنسب فيجب تجنب عبارات التحية المختصرة مثل باى باى أو سلاما أو الابتسامة التى لا تدل على شىء.

من الذى يؤدى التحية أولا

تبعا للعادات المعروفة فإن الأقل أو الأصغر سنا هو الذى يؤدى التحية لمن هو أكبر منه سواء كان ذلك باعتبار السن أو المقام أو المكانة أو الوضع الاجتماعى كأن تحيى الآنسة السيدة المتزوجة وتحيى السيدة الشابة السيدة الكبيرة والمرؤوس يحيى رئيسه ولكن ما الذى يحدث عندما تكون التحية بين رجل وسيدة؟ إن السيدة هى من ناحية الذوق هى الجديرة بالاحترام وعلى ذلك فإن الرجل هو الذى يجب أن يحيى السيدة ولكن هناك استثناء واحدا من ذلك هو أن يتقابل رجل وسيدة فى الطريق فهنا يجب أن تبدأ السيدة بتحية الرجل وهى بذلك تكون قد سمحت له بتحيتها فالرجل المهذب يجب ألا يشعر السيدة بثقله عند مقابلته لها فى الطريق حتى ولو كان على بعد خطوات منها وفى الواقع فإن هذه القواعد كلها لا تنفذ حرفيا لأنه فى أيا منا هذه لا توجد فروق بين الشخصيات وبعضها بعضا إذ أن نظام الطبقات أصبح لا وجود له وكذلك لأن التحية ليست نوعا من الاحترام فحسب ولكنها أيضا نوع من الود والمحبة ويمكن إجمال ذلك فى القول بأنه بين الأشخاص المهذبين فإن التحية يجب أن تؤدى بسرعة وفى وقت واحد وبطريقة مهذبة ولطيفة.

لا.. تكونى هكذا

السيدة السمراء ذات الجمال الكلاسيكى فيفضل لها عدم استعمال الأحمر والاحتفاظ بالشفاة طبيعية ويكفى أن تضع قليلا من زبدة الكاكاو أو ستيك لامع عديم اللون ليزيل الجفاف من الشفاة ويجعلها.

بينما السيدة ذات الشعر الأحمر يجب عليها الحذر عند اختيار لون الأحمر.

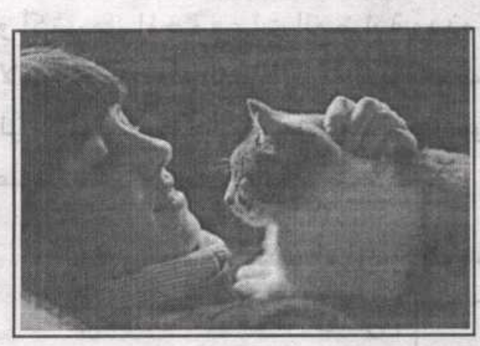
استرخى قليلا



الاسترخاء إحدى وسائل الطب العلاجى ويقوم على مفاهيم محددة من علم وظائف الأعضاء وعلم النفس لشفاء أمراض هامة ومعروفة (كمرض الأعصاب والأمراض النفسية) عن طريق عدد معين من التمارين الجسدية والنفسية وبهذا المفهوم فإن للاسترخاء مبادىء علمية بحتة وعن هذا النوع من الاسترخاء الذى يهدف بصفة خاصة إلىٰ علاج بعض الأمراض. إن ما يعرف عادة عن الاسترخاء هو أنه فترة راحة أو فترة للتخفيف الكامل من التوتر نمنحها لأنفسنا بين الحين والآخر أو فى نهاية يوم العمل أو فى العطلات التى نتوق إليها وجميع المقربين منا ينصحوننا به وكذلك يفعل أصدقاؤنا أو معارفنا بل إننا ننصح به أنفسنا إلى حد بعيد والحق إن الاسترخاء قد يصبح وسيلة للهرب من الواقع اليومى ومن جو العمل ومن المتاعب المنزلية المألوفة ويتيح لنا أن نحيا أخيرا بعض الوقت بمفردنا فى هذا العالم الحافل بالقواعد المقررة وبالواجبات وبالضروريات والتعب والحياة الاجتماعية والاسترخاء ضرورة فى حقيقة وهو فرصة لاقتناصها لكى نستريح بعدها.

غير أننا لا نحقق منه دائما ما نصبو إليه لأننا كثيرا ما نتصور أنه يكفى للحصول على استرخاء طيب أن نجلس على مقعد وثير ذى مساند ومريح ولكى نستفيد من هذا التدريب يتعين علينا أن نعرف أصول الاسترخاء.

العلاقة بين ردود الفعل الانفعالية



لقد عمد الإنسان منذ زمن بعيد عندما كانت أخطار الطبيعة تهدد حياته بصورة دائمة إلى أن يعيد لنفسه نظاماً دفاعيا يتطلب يقظة مستمرة من شأنه أن يجعله قادراً على الرد بطريقة فعالة عند ظهور أول علامة تدل على الخطر ولقد كان المجهود العضلى يمثل بطبيعة الحال أبسط ردود الفعل الدفاعية وأكثرها بساطة أما اليوم فقد حلت محل الدوافع التى تأتينا من العالم الخارجى دوافع أخرى كثيرة تأتى من داخلنا كالقلق والخوف والألم والعذاب والعقد التى تجعل النظام الدفاعى القديم فى حالة يقظة دائمة ويترتب على ذلك أن يحدث ردود فعل إنفعالية غير طبيعية. أو أن تنشأ عنه اضطرابات تصيب هذه الحالة أو تلك والواقع أن ردود الفعل التى تحدث منطلقة من عقالها ليست ردود فعل عضلية بسيطة ولكنها تشمل عمليا كل الجسم ووظائفه الدقيقة وتصيبه بالمرض ومع مرور الزمن تتكون دائرة عليلة تتدفق من خلالها المتاعب النفسية وتنسكب على الجسد والعكس.

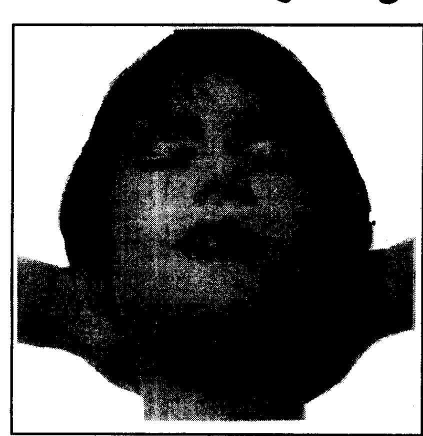
فن الاسترخاء

يعود فن الاسترخاء إلى الأزمنة القديمة وفى الفلسفة البوذية نجد أساليب اليوجا التى يمكن بها التغلب على الألم والحصول على شعور بالسعادة القصوى عن طريق إلغاء كل توتر عضلى وكان فن الاسترخاء معروفا كذلك لدى العرب واليونان والرومان.

أما اليوم فقد زال من هذا الفن طابعه الفلسفى أو الدينى لكى ينحصر فى فنون محددة من الطب العلاجى.

والحالات الانفعالية تحدث درجة معينة من الجهد والنشاط فى واحدة أو أكثر من المجموعات العضلية وهذه العلاقة يجرى استغلالها فى فن الاسترخاء ابتغاء الهبوط برد الفعل العضلى إلى أقل ما يمكن ويمكن التوصل إلى ذلك بالتركيز العقلى بطريقة غير مباشرة ليس على ظاهرة معينة ولكن على الجسد ككل.

كيف أمارس فن الاسترخاء؟



فى استطاعتك أن تميزى فى الاسترخاء وعدة مراحل مختلفة تتطلب تدريبات نفسية وجسدية ففى المكان الملائم - حبذا لو كان فى الظل أو فى الضوء الخافت - يمكن للإنسان أن يتخذ وضعا مريحا بحيث تسترخى تلقائيا كافة المجموعات العضلية فى الجسم ثم إغلقى عينيك لتهيىء لنفسك جو العزلة والتركيز الذهنى وعليك أن تتمتمى فى سرك ببعض العبارات والصيغ المناسبة التى تسمى مفاتيح الاسترخاء ويتمثل فى صورة تركيز شديد ليدخل إلى عالم الهدوء والطمأنينة الكاملة كأن تتخيلى صفحة ماء منبسطة وعندما تتوصلى إلى الاندماج فى حالة الطمأنينة والهدوء ينتقل بعد ذلك إلى ما يسمى بمرحلة «التثاقل» وتتمثل هذه المرحلة فى الارتخاء العضلى الذى يكون فى البداية جزئيا (كالذراع اليمنى) وبعده الارتخاء الكلى مع استخدام نفس أسلوب التخيل الذهنى السابق ولكنه يتجه فى هذه المرة إلى الجسد كله.

من ذلك يمكن للمرء أن يتعلم كيف يسيطر على درجة الارتخاء العضلى بل وعلى الأوعية المحركة (كالاحساس بالحرارة أو البرودة) وعلى النشاط

الذى يقوم به القلب وأجهزة التنفس وحركة الأحشاء وأخيراً فإن الاسترخاء باتاحة الفرصة لمن يمارسه لادراك تكامله النفسى إنما يهدف إلى أن يحطم تدريجيا تلك الدائرة العليلة التى تتدفق من خلالها متاعبه النفسية منسكبة على جسده أو العكس.

فوائد الاسترخاء

يوصف الاسترخاء لحالات كثيرة فهو أنجح وسيلة وقائية لتجنب كبت الانفعالات النفسية والجسدية (قرحة المعدة، والنزلات الشعبية والأمراض الجلدية وغيرها) وكذلك للتوتر العصبى ويمكن اللجوء إلى الاسترخاء لتحسن الصحة بصفة عامة ولاستعادة النشاط النفسى والجسدى الذى يتهدد والافراط فى العمل المهنى وللقضاء على التوترات العصبية التى يصاب بها الإنسان فى المجتمع العصرى فتهبط بقدرته على الاستجابة لرد الفعل والتعاطف وتضعف فيه القدرة على نقد ما يطرح أمامه من مشكلات ومواقف.

لكى تكونى عصرية

هل أنت شابة؟

رويدا .. رويدًا .. ومــهــلا .. أنا لا أسألك كم عمرك ولكن أريد أن أتعرف على روحك هل هى شـابة؟ أم أنك تفتقرين هذه الروح إنها من أهم عناصر أنوثتك فهى تخلق جوًا من التوافق والمحبة بين الوالدين وأبنائهم وتشجب كل فرصة لعدم التفاهم والآن حاولى أن تجاوبى على هذه الأسئلة التالية.

١ ـ هل تحتفظين بعاداتك وصداقتك واهتماماتك التى كانت لك قبل زواجك؟

٢ ـ هل تستعملين فى كلامك ومناقشاتك عبارات قانونية وجافة دائما؟

٣ ـ هل تحبين أن تستمعى إلى آراء أطفالك وقراءة كتبهم والتعرف على أصدقائهم لكى يتسنى لك محادثتهم دائما؟

٤ ـ هل تحبين اللون الأحمر وتلوين الفتيات للبسهن الألوان الغامقة مما يجعل منهن سيدات كبيرات؟

٥ ـ هل تجدين أنه من الطبيعى أن يفضل أبناؤك صحبة أصدقائهم على صحبتك؟

٦ ـ عندما تتذكرين طفولتك فى حضور أطفالك هل تصورين نفسك كما لو كنت كائنا كاملاً قام بكل واجباته؟

٧ ـ هل تملؤك رحلات الفضاء حماسًا وتثير إعجابك؟

٨ـ هل تظنين أن أمور العالم تسير من سىء إلى أسوأ؟



٩ ـ هل كنت نشطة دائما أم أنك اكتسبت نشاطا منذ فترة قصيرة يسبب لك ضيقا؟

١٠ ـ عند مشاهدتك لفيلم سينمائى هل تبدين إعجابك بالبطل وهل يضايقك أن تطلبى من ابنتك لمشاركتك حماسك؟

١١ ـ هل تعترفين بأخطائك بطريقة مهذبة وتصارحين نفسك بإخلاص؟

١٢ ـ هل تضايقت عندما بدأت إبنتك الدخول فى مرحلة الشباب؟

النتائج

المفروض أن تجيبى «بنعم» على جميع الأسئلة الفردية و«بلا» على جميع الأسئلة الزوجية فإذا كانت إجابتك كذلك كنت فعلاً أمًا شابة مليئة بالتفاؤل والحماس والإدراك ومن المؤكد أن أولادك يثقون بك تماما فلن يجدوا فيك مستمعة جيدة نبيهة قادرة على فهم مشكلاتك فحسب ولكنهم يعتبْرونك أيضا مرشدة أمينة مفعمة بالإنسانية والعقل.

وإذا فرضنا أنك أجبت على الأسئلة الفردية بـ«لا» فاعلمى أنه من المؤكد أن أولادك يشعرون بأن أحداً لا يفهم ومن ناحيتك فأنت لست قادرة على أن تكونى معهم وعليك فى هذه الحالة أن تتداركى الموقف لكى تتجنبى النتائج المؤلمة.

يجب عليك أن تتركى التعلق بمبادىء القيادة الحاسمة للأجيال الجديدة وأن تكونى دائما على علم بكل ما يتصل بالشباب وأن تقضى على الصعاب التى تعترضهم وما يثور من مشاكل وأن تشتركى فيها وتهتمى بها ثم

عليك محاولة حلها معهم أما إذا كانت أغلب إجاباتك عن الأسئلة الزوجية «بنعم» فإنك لاشك تظنين نفسك شابة لذلك فإنك فى علاقتك بأولادك تخلطين بين طفولتك وأمومتك ولكن لكل شىء أو أنه ولابد أن تتذكرى دائما أن أهم ما فى الحياة هم الأولاد وأن عليك أن تكونى مرشدة ذكية مشاركة وليست متداخلة متفهمة وليست متأخرة فأفضل الطرق للمحافظة على الشباب هى معرفة الوقت الذى ينتهى فيه هذا الشباب تماما.

ما الذى يجب عمله

فى هذه الحالة أيضا يكون الطريق الوسط هو الأصلح. لا تبتعدى نهائيا عن الأجيال الجديدة ولا تتقوقعى فى برج عاجى من الجدية والمعاملة الجافة والكراهية لكل ما هو جديد فالأزمنة التى مضت كان لها بلا شك محاسنها لكن الأحوال تغيرت فما جدوى النقد الأفضل أن نعرف كيف نحصل على ما هو حسن الآن وكيف نشجع الأولاد على مواجهة حياتهم كما هى بثقة واطمئنان يجب عليك ألا تعقدى كل اهتمامك على أسرتك فحسب فكلما كانت لك علاقات بأكبر عدد من الأفراد كلما كنت قادرة على الاحتفاظ بشبابك فترة أطول وهذا لن يفيدك وحدك ولكن سيكون أثره واضحا على كل أفراد الأسرة، ومن ناحية أخرى يجب ألا تقعى فى الوضع العكس وهو أن تتعلقى بطفولتك أكثر مما ينبغى بحيث لا يتلاءم ذلك مع سنك أو مع مدى مسئوليك فالأطفال يلزمهم شخص صديق لهم يتفهمهم. فالابن يحتاج دائما إلى أم شابة فى روحها ولكنها عاقلة أم تعرف كيف تستمع إليهم كأخت ولكنها ترشدهم مستعينة بتجاربها وبذاتها وكل منهما سمة من سمات سنها.

لا تكونى مشتتة الفكر



إن الأشخاص المشتتو الفكر هم قلائل فى الواقع ولكن كثيرين هم الذين يجعلون من تشتت الفكر سببا فى اضطراب مستقبلهم.

«معذرةً.. أنا مشتتة الفكر».. إن تشتت الفكر سواء كان صحيحا أو غير صحيح يعتبر عيبا جسيما يجب كما يجب بالنسبة إلى كل العيوب الأخرى العمل على التخلص منه وعلاجه بقدر الإمكان فليس من النادر أن نجد أن سيدة ما أو فتاة تحاول أن تجعل من تشتت فكرها عاملاً يغفر لها أخطاءها تجاه الآخرين إن هذا ليس عدلاً فإذا لم يكن الآخرون هم الذين يلتمسون لها العذر فإنها يجب ألا تظهر نفسها ضحية لهذا العيب.

بعض الأخطاء التى يجب تجنبها

نتعرض الآن لبعض المواقف غير المستحبة أو المستهجنة التى يجب العمل على تجنبها بقدر الإمكان.

١ - الخلط بين شخص وآخر ،مناداته باسم غير اسمه إحراج الأزواج أو الزوجات أو الخطيبين فإذا أثار لديك شك فى مدى القرابة أو الصداقة أو عمل الأشخاص الذين تتحدثين إليهم فالأفضل الاعتراف بجهلك فى هذه الناحية عن أن تخمنى تخمينا خاطئا.

٢ - الاستيلاء على حاجيات الآخرين كالأقلام أو الكتب مثلا دون سبب.

٣ - الخروج من المنزل بفردتى حذاء مختلفين أو بدون نقود فى الحقيبة إن

ذلك يحدث فى حالات تشتت الفكر أو شرودك.

٤ ـ إغفال تحية شخص يؤدى التحية فى الطريق حتى إذا كنت تشعرين أنك لم تريه بتاتا قبل ذلك فإنه من الأفضل فى هذه الحالة رد التحية من بعيد وبذلك لا تكونين سببا فى ارتباكه وحيرته.

بعض نواحى العلاج..

١ ـ إذا كنت نسيت موعدا فأفضل طريقة للاعتذار هى الاتصال التليفونى أو إرسال بطاقة صغيرة أو باقة من الزهور وذلك تبعا للظروف.

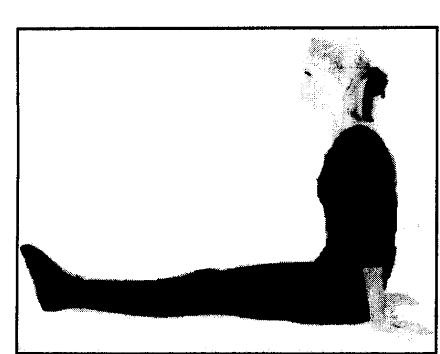
٢ ـ إذا كنت نسيت ـ كتابة رسالة سواء للتهنئة أو للمشاركة أو للتعزية فمن الخير أن تصل متأخرة بعض الشىء عن أن لا تصل إطلاقا. أما إذا كان التأخير لمدة طويلة فإن الأمر يعالج ببرقية أو ببطاقة رقيقة ثم تلى ذلك الرسالة.

٣ ـ إذا كنت نسيت أنك قد دعوت أحداً إلى منزلك وفوجئت بضيفك يطرق بابك فيجب عليك أن تحاولى إخفاء ارتباكك بقدر الإمكان وأن تشعريه أنك كنت فى انتظاره وأنك سعيدة بزيارته أما إذا لم يتيسر لك ذلك فلا أقل من أن تحاولى الاعتذار بطريقة مهذبة، مبدية ظروف اعتذارك وتصميمك على اعادة الزيارة مرة أخرى.

إن الضيف فى هذه الحالة سيتقبل ذلك بصدر رحب ولن يتأذى من ذلك.

٤ ـ أما إذا كنت أنت المدعوة ونسيت الدعوة الموجهة إليك فالأجدر بك أن تعتذرى عن طريق إرسال رسالة أو بطاقة لربة البيت مصحوبة بباقة من الزهور.

لماذا يهجرني زوجي.....؟



ما هو الأسلوب الأمثل الذى تتبعه المرأة لحل الخلافات الزوجية بل أقصد به إلقاء الضوء على فترة غريبة فى الحياة الزوجية تلك الفترة التى لا يحدث فيها تشاجر أو نزاع ولكن رغم ذلك تفتقر إلى حرارة الحب والعواطف وتصير فارغة من كل محتوى حتى تغدو علاقة الرجل بالمرأة مجرد علاقة رفيقين مقيمين فى غرفة واحدة يسيطر عليها «البرود» و«الرتابة» أما الحب وازدهار العواطف فلم يعد أى منهما يرفرف على علاقتهما.

فالرجل الذى كان يهيم حبًا حتى لعيوب المرأة وربما بما فيها من عدم كمال نفسى أو منطقى صار اليوم ينتقد طبقا غير نظيف أو بيجامة ليست مكوية والرجل الذى كان بالأمس عاشقًا متيما وكان يغمر بالحب زوجته بمناسبة وغير مناسبة صار يغادر البيت فى الصباح دون أن يفكر فى أن يطبع القبلة التقليدية. والمرأة الذكية تعلم أن مثل هذه الأشياء طبيعة فالحياة الزوجية ليست لحظات متلاحقة من بث الشوق والهيام ومن انصهار جسدين الواحد فى الآخر إنها أيضا ثلاث وجبات كل يوم.

فالحب ليس كل شىء فى الحياة وليس لنا أن نلوم الزوج السعيد إذا ما رأيناه يكرس وقتا كثيرا لعمله فهو يلتمس مسئولياته الجديدة ويريد أن ينجح وخير للمرأة أن تقول لنفسها أن تصرفه تجاهها على ما فيه من عدم اهتمام ظاهر دليل على أنها أصبحت فى نظره رفيقا مألوفا ومريحا وأنه بات واثقا من أن علاقته بها غدت من الرسوخ بحيث لم تعد بحاجة إلى تدليل مستمر وابداء دائم لتعلقه بشخصها.

ولكن لنفرض.. أن هذا الاهمال من الرجل تجاه المرأة لا ينطوى على هذه المعانى كأن يمضى الرجل أوقاتا طويلة خارج المنزل أو تدل تصرفاته على أنه يتلاشى شريكته فيملأ ساعات فراغه باهتمامات غريبة عنها.

والعمل

ماذا يجب أن تفعله المرأة فى هذه الحالة وهى ترى أن زوجها بدأ ينصرف عنها كليا. نرى أليس مر وهذا التبدل لديه إلى متاعب خاصة يجتازها فالواقع أن كل إنسان رجلاً كان امرأة يمر خلال حياته بفترات من القلق والتوتر وفقدان التوازن يرى أنها لا تعنى أحداً سواه وأن من الحكمة كتمانها فى أعماقه لئلا يضايق رفيقته بها اعتقاداً منه أن هذا الرفيق لن يستطيع أن يمد إليه المساعدة فيكون قد أزعجه بغير عائد.

من هذا القبيل متاعب العمل اليومية كالمعاكسات التى تواجه الرجل أثناء أداء عمله وهناك من الرجال من يميلون إلى عدم إشراك زوجاتهم بمثل هذه المنغصات حرصًا منهم على عدم تحميلهن فوق ما يحملنه من متاعب البيت والأطفال.

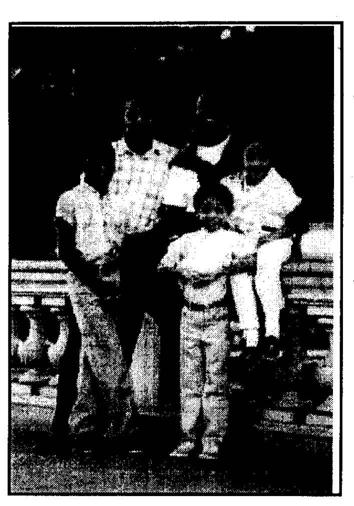
أما الأزمة الكبرى فتنفجر عندما يبلغ الرجل سن النضج فيتوقف ليتأمل منجزات الفترة التى انقضت من حياته فإذا كان قد لاقى« النجاح تلو النجاح فى حياته العملية إذا كان قد اصطدم بالفشل فإنه خليق بأن يقلق ويتوتر ففى الحالة الأولى يخشى ألا يستمر النجاح فى الفترة المقبلة على النمط الذى عرفه حتى الآن وفى الحالة الثانية يضيق ذرعًا بمعاكسة الظروف له وقد يخالطه اليأس المرير لأنه لم يوفق فى تحقيق أهداف كان رسمها وخطط لها فى مطلع حياته.

وإذا كان معظم الأزواج لا ينجون من التعرض لمثل هذه التجربة فإن المرأة العاقلة هى التى تحمل مثل هذا الوضع على محمله الواقعى فلا تحاول أن تتحرش به أو تثير بعض المتاعب ظنا منها أن هذا كفيل بردع الزوج

وإكــراهه على تحــسين مــسلكه والمرأة العــاقلة هى التى لا تثــور ولا تزأر كالعاصفة فهى تعلم أن هذا لن يؤدى إلى تحسن الموقف ولذا فإنها تدرك أن رد الفعل المناسب هو إعطاء الرجل مزيداً من جرعات الحب ففى هذا أكبر معين له على تجاوز أزمته أيا كان وتؤكد الاحصاءات والدراسات الاجتماعية أن حوالى ٢٥٪ من الزوجات يسلكن مسلك العنف والثورة عندما يشعرن بإعراض الرجل عنهن أو عدم اكتراثه بهن فيطالبن بالطلاق وهذه نسبة قليلة وكبيرة فى آن واحد قليلة لأن ثلاث أرباع الزوجات متأكدات من أن مثل هذه الحالة التى يمر بها الزوج «سحابة صيف» بشرط إذا ما أخذنا باعتبارنا عدد المآسى العائلية التى تنجم عن مثل هذا التصرف الأرعن: طلب الطلاق.

النصائح العشرة لدوام العِشرة

١ ـ احترمى رغبات زوجك وذوقه



لا تتوطد علاقة بين رجل وامرأة حتى يحترم كل منهما رغبات الآخر وأذواقه.

وإنه لمن السخف أن نتصور أن اثنين يمكن أن يتشابها تمام الشبه فى الأفكار والآراء والرغبات فذلك أمر غير متيسر وغير مستحب فى آن واحد فالتقارب فى تلك الأمور شىء ضرورى أما التشابه التام فلا. وشتان بين التقارب والتشابه التام وإذا كان التشابه التام صعبا وغير مرغوب فيه فينبغى على المرأة وأيضا الرجل أن تحترم رغبات زوجها وأذواقه وليس هذا شيئا متعذرًا على أى امرأة.

٢ ـ لا تتركى أولادك مع الخدم أو عند الجيران

كونى واعية واجعلى بصمتك فى تربية أولادك واضحة وقوية ـ لا تتركيهم عند الجيران ليتعلموا أبغض الأشياء وأكرهها وقد تكون الجارة غير أمينة على طفلتك فتتهرها أو تضربها أو تعلمها سلوكيات غير مستحبة كذلك ترك الأبناء مع الخادمة التى تعاملهم بنوع من الاضطراب العاطفى من خلال الحنان الظاهر فهى لا تستطيع أن ترعى الأطفال من الناحية النفسية والجسدية التى لا يمكن اشباعها إلا فى الجو الأسرى الذى يتوفر فيه للطفل أبوان يشعر بأنه يمتلكهما تماما.

٣ ـ لا تكونى روتينية فى حياتك.



تعلم المرأة بحسها المرهف وتجربتها الحية أن القوالب الحياتية الرتيبة تقتل البهجة بل تدمر الحياة نفسها حيث تصبح حياة آلية لا حياة إنسان فعليها تغيير برنامجها اليومى كل فترة. فالتنويع والتغيير لهما أكبر الأثر فى استدامة البهجة والاحساس العميق بحركة الحياة.

٤ ـ كونى امرأة جديدة كل يوم.

عدم الروتين ليس مطلوبا فقط فى السلوك مع الزوج ولكن أيضاً مطلوب التغيير فى شكلك عن طريق التنويع فى الزينة وأقمصة النوم وتسريحات الشعر وموديلات الملابس فى داخل عشك الجميل أما الشارع والمنتديات كونى محتشمة تهفو إليك النفوس من قوة شخصيتك واحترامك لذاتك ولزوجك.

٥ ـ لا تتزوج إلا رجلاً واحداً.

نعم.. فالمرأة يجب أن تعلم أن كل الرجال لهم عيوب ولهم ميزات والمرأة الذكية هى التى تروض زوجها وتجعل منه شخصية مثالية حتى لو كان هذا الرجل سكير ومدمن ومفلس وعاطل. كونى أنت الحافز له اصلحى من شأنه.. والمرأة المصابة بالانحراف أو الشذوذ هى التى دائما تعيب على زوجها وتحاول أن تبحث عن غيره معتقدة أنه أحسن من زوجها فتتعدد أزواجها وكل زوج يحاسبها المجتمع عليه.. وفى النهاية تجد أنها امرأة متعددة الأزواج وكل

زوج دائما ما يعايرها بأنها لا تصلح لأن تكون زوجة لأن تاريخها كله سوابق وفى النهاية تبقى هذه المرأة وحيدة بلا زوج وينظر لها المجتمع على أنها امرأة فاسدة.

من فضلك.. إصغى لزوجك.

لأنك امرأة تحاولين أن تكونى زوجة واحدة لرجل واحد لابد أن تكون لديك آذان واعية حساسة تحسنين بها الاستماع إلى زوجك وتشعريه بقسمات وجهك ووضع جسمك بأنك كلك تصغين إليه لأن الرجل إذا لم يلق إلى امرأته بما يجيش فى صدره وما يعتمل داخله من أفكار فإنه سيبحث بالتأكيد عن امرأة غيرها تسمعه.

ويروى أحد الأزواج ويعمل مهندسًا أنه تزوج من فتاة لا تعرف عن الهندسة إلا كما يعرف الطفل ولكنى حينما أحدثها يبدو عليها كما لو كانت تدركها وتفهمها الفهم الروحى المتبادل بيننا إننى فى غاية السعادة لأننى أعتبر أن ذهابى إلى المنزل متعة لثقتى بأننى أعتبر أن ذهابى إلى المنزل متعة لثقتى باننى أجد فيه من يفهمنى.

٦ ـ لا تكونى متابعة لزوجك كظله.

أشد ما ينكد على الرجل أن يشعر بمتابعة زوجته له.. ففى العمل يرن التليفون فإذا بها تسأله ماذا يريد أن يأكل أو ماذا يفعل إلخ. هذه الأسئلة التى لا تتم عن شىء إلا لمجرد إطمئنانها أنه موجود بالمكتب.. إن هذه الملاحقة تقضى على شوقه إليها وبالتأكيد فإن المرء لا يطلب من المرأة أن تتمنع تمنع الحصن ولكن ينبغى منها أن تكون متوازنة ليست متداعية متهالكة وأيضا ليست متمنعة صعبة.

٧ ـ كونى نظيفة ولكن ليس لدرجة الوسواس

هناك حرب.. مستمرة.. وستظل مستمرة بين الرجل والمرأة فالرجل يعود من عمله يلقى بالقميص فى ناحية والبنطلون فى ناحية والجورب فى

ناحية فيضيع الجميع بين ملابس الزوجة والأبناء.

وتبدأ فى الصباح الحرب الشرسة حرب البحث عن الملابس والجوارب وأحيانا الأحذية.

وتصرخ الزوجة. هل تريدنى خادمة ويرد أنت مهملة وغير مرتبة..

ولكن لماذا ينسى الرجل تنظيم ملابسه وتعليقها هل المرأة التى تعمل طول النهار يطلب منها أيضا البحث عن ملابسه وتعليقها والبحث عن الجوارب أيضا.

لاشك أن هناك بعض الرجال مشتت فوضوى وأغلب النساء منظمات وتعد الواحدة منهن هى والنظام شىء واحد وترعبها الفوضى والأشياء التى يتأخر انجازها ولكن هناك بعض النساء المصابات بالهوس فى النظافة والترتيب فيبدأ صراخها يتعالى إذا شعرت أن الأشياء متبعثرة أو غير نظيفة بل من الممكن أن تقوم بينها وبين زوجها خناقة قد تنتهى بأن تترك المنزل أن هذه المرأة قد تعجل بنهاية زواجها لأن الرجل بطبعه يميل إلى الإهمال ولا يهمه أن يكون المنزل نظيفا جدا.

٨ـ كونى صبورة..

تتمتع معظم النساء بالصبر وصحيح أن صبر امرأة يمكن أن يكون لا نهائيا فى الحب والأمل والرعاية التى تمنحها لزوجها وأطفالها والغفران الذى تنعم به والأعمال التى تباشرها ولكنه لانهائى أيضا فى الحقد الذى تعاقب به فى بعض الأحيان شخصا من الأشخاص.

ومن حسن الحظ أن الكثيرات من النساء يتصفن بهذه الصفة تلقائيا بحكم الظروف الطبيعية التى تمر بهن فالمرأة تعرف بجسدها أن التسعة شهور ضرورية لانجاب طفل إن هذه الشهور التسعة بالنسبة إليها شهور شخصية تمضى بالأيام يوما فيوما وتعلم المرأة إلى أى حد تتصف بفعل بطنها

أنها تابعة للزمن فالمرأة بحكم الظروف ملتحمة بالزمن فتتخيل أنها تلد طفلا عبارة عن قطعة لحم بلا ملامح وتصبر وترعى إلى أن تراها كائنا يسير إنسانا صغيراً يتحرك ويتكلم ويرد ويفهم من هنا كان لابد للمرأة أن تكون صبورة.

٩ـ كونى متسامحة.

الأم.. وحنان الأم.. تقدم الكثير وتنسى الكثير ما أعظم هذه الكلمة لتكن المرأة متسامحة متساهلة فى حقها حتى وإن غدر بها الزوج وعاد مرة أخرى عليها أن تفتح له ذراعيها ليس من أجلها ولكن من أجل الأبناء.

١٠ـ عبرى عن مشاعرك واعطى الفرصة لزوجك ليعبر عن مشاعره



الحديث الودى لا يعنى المشاركة بالمعلومات ووجهات النظر بل والتعبير عن العواطف والمشاعر أيضا فإذا شاركت المرأة مثلا فى نشاط اجتماعى أو أى عمل آخر فلا تقصر حديثها إليه فى مجرد ما جرى معها خلال اليوم بل تتجاوز ذلك إلى الحديث عن مشاعرها تجاه ذلك النشاط وتجاه الذين شاركوها أو شاركتهم فيه.

كما أنها تعطى الفرصة كاملة لزوجها للتعبير عن مشاعره واحاسيسه وإن كان ممكن لا يفضلون ذلك لأنه قد يظن خاطئا أنه ليس من الرجولة أن يظهر الزوج عواطفه ووجداناته أمام زوجته فإنها تحاول أن تغير من موقفه هذا بأساليب متعددة لأن افضاء الرجل إلى المرأة بمشاعر من الأشياء التى تعمق التوافق والارتباط بينها ومن تلك الأساليب التى تتبعها المرأة فى هذا

الصدد أن تجيد الاصغاء إلى رجلها فإذا اشتكى من يوم عمل شاق مثلا تدعه يتابع بث ما فى قلبه من هموم وأوجاع دون أن تعرض عنه أو تقاطعه إلا بما يظهر اهتمامها به وبحديثه كأن تسأله عما جعله يشعر بأن العمل صعب..

بعد ذلك لا تحاولى أن تستغلى لحظات بوح زوجك عندما تختلفين معه لأن مما يجعل الرجال يضعون حواجز نفسية بينهم وبين نسائهم فيحجمون عن الإفضاء إليهن بمشاعرهم وأفكارهم وأسرارهم أنهم يشعرون أن حديثهم قد يستغل ضدهم فيما بعد.

الفهـــــرس